



Кристина Згибнева

# САЛАТНЫЙ БУМ



ДОМАШНИЕ  
И СОВРЕМЕННЫЕ  
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ  
ПРАЗДНИКОВ  
И БУДНЕЙ

KRISTINAZGIBNEVA

Кристина Згибнева

# САЛАТНЫЙ БУМ

**Домашние и современные рецепты  
для праздников и будней**







# Содержание



## **Вступление 9**

## **Советы 10**

## **ОВОЩИ И ФРУКТЫ 12**

Страчателла с манго **15**

Салат с грушей, голубым сыром и карамельным соусом **16**

Кукуруза с чесноком и кинзой **19**

Баклажаны по-азиатски **20**

Салат с жареными томатами **23**

Салат с запеченной свеклой, черносливом и горчицей **24**

Салат с печеной свеклой, фетой и вялеными сливами **27**

Салат «Винегрет» **28**

Овощной салат с заправкой из орехов **31**

Салат «Пармиджано» **32**

Салат «Капрезе» **35**

Салат с бурратой **36**

Салат с шампиньонами, инжиром и шпинатом **39**

Салат с белой фасолью и овощами **40**

Салат с брокколи **43**

Салат «Табуле» **44**

Салат «Детокс» **47**

## **КУРИЦА 48**

«Морковка» с курицей **51**

Теплый салат с куриной печенью **52**

Салат «Французский» **55**

Салат с курицей и ананасами **56**



Салат с курицей и черносливом **59**

Салат «Ералаш» **60**

Салат «Здоровье» **63**

Салат «Муравейник» **64**

Салат «Цветик-семицветик» **67**

Салат «Пикантная нотка» **68**

Салат с курицей, морковью и солеными огурцами **71**

Салат с курицей, авокадо и цитрусовой заправкой **72**

Салат «Цезарь» **75**



## **МЯСО 76**

Тальятта **79**

Салат «Генеральский» **80**

Салат «Купеческий» **83**

Мясной салат с баклажанами и гранатом **84**

Салат «Оливье» **87**

Салат «Петровский» **88**

Салат с карбонадом и сыром **91**

Салат с говядиной, корнишонами и перцами **92**

## **РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ 94**

«Морковка» с рыбой **97**

Тарталетки с красной рыбой и авокадо **98**

Креветки «Динамит» **101**

Салат с киноа и гребешками **102**

Закусочный торт с семгой и креветками **105**

Салат «Мимоза» **106**

- Салат «Селедка под шубой» **109**  
Салат «Оливье» с креветками **110**  
Салат «Праздничный» **113**  
Салат с кальмарами **114**  
Салат с лососем, авокадо и руколой **117**  
Салат «Царский» с морепродуктами **118**

### **МАРИНАДЫ 120**

- Капуста по-корейски **123**  
Маринованная свекла по-грузински **124**  
Морковка по-корейски **127**  
Маринованные зеленые помидоры **128**  
Маринованные помидоры по-испански **131**  
Маринованные перцы **132**  
Маринованные вешенки **135**  
Маринованные вешенки с овощами **136**  
Маринованная селедочка **139**  
Маринованные шампиньоны **140**  
Салат «Зимний» **143**

### **СОУСЫ 144**

- Майонез без яиц **147**  
Домашний майонез **148**  
Домашний майонез на аквафабе **151**  
Мацун с грецкими орехами. Мацун с огурцом **152**  
Сметанно-сырный соус **155**  
Хумус из красной чечевицы **156**





# Приветствую вас, мои дорогие читатели!

Рада представить вам мою первую и, надеюсь, не последнюю книгу. Посвящена она салатам и закускам. У каждого рецепта своя история, за каждым стоят воспоминания и семейные традиции.

Признаться, тема близка мне с ранних лет: еще будучи ребенком, я много экспериментировала на кухне. Однажды, приготовив салат из свежей капусты и апельсина с майонезной заправкой, поняла, что главное здесь – гармоничное сочетание продуктов между собой. Салат-то получился невкусным!

Урок я запомнила и в дальнейшем наблюдала, пробовала... Так со временем и собралась моя коллекция рецептов.

Раньше мы готовили салаты только по праздникам, и заправлялись они майонезом, но сейчас можно наблюдать и другое: салаты готовятся на обед и ужин, выбор ингредиентов поистине огромен, заправки становятся разнообразнее, интереснее, да и сама классика преобразается (так, вы встретите в книге веганский майонез на аквафабе).

Надеюсь, мои рецепты сделают ваш рацион ярче, подарят новые гастрономические впечатления. Не волнуйтесь, все салаты и закуски довольно легки в приготовлении, продукты – самые доступные. Для начинающих я оставила небольшие подсказки, с ними у вас точно все получится.

Признаюсь, греет душу мысль, что эта книга будет храниться в шкафчике вашей кухни и верно служить на протяжении долгих лет. Надеюсь, открывая ее, вы с теплом вспомните и автора!

# Пара советов перед стартом



Как мы уже договорились во вступлении, продукты будем использовать доступные и «понятные». Но это не значит, что совершенно любые, да и кое-какой техникой придется обзавестись (если вдруг у вас чего-то нет). Вот несколько советов, которые помогут вам добиться лучшего результата.

## Продукты

10

**Масло** – очень важный ингредиент, от него зависит как вкус, так и польза готовых блюд. Для жарки я предпочитаю использовать жмыховое оливковое масло, полученное при втором отжиме. Оно не имеет вкуса и запаха, при нагреве не выделяет канцерогенных веществ. Готовые салаты лучше заправлять оливковым маслом первого отжима, также подойдет любое растительное нерафинированное масло холодного отжима (например, кунжутное, льняное).

**Перец.** Вместо порошка из черного перца рекомендую использовать свежемолотый. Вам понадобятся горошины перца (не только черного, можно взять смесь), ступка с пестиком, а лучше – ручная или электрическая мельница. Так все приготовленное вами приобретет более насыщенный аромат и легкий острый вкус.



## Замены

Если вы стараетесь питаться правильно, сокращаете количество жира и калорий, да просто не хотите заправлять салаты майонезом, то используйте альтернативный вариант.

Для него вам понадобятся:

- несколько ложек греческого йогурта (количество зависит от объема салата);
- 0,5 ч. л. горчицы (вы можете добавлять по вкусу);
- соль (лучше по крупнее – морская или йодированная).

Соус идеален для листовых салатов. Я пробовала заправлять им «Цезарь» – получалось очень вкусно!



### **Техника**

Для приготовления соусов нам понадобится погружной блендер, а еще советую обзавестись сушилкой для зелени – с ней вы сократите время готовки.

# Овощи и фрукты

- Страчателла с манго
- Салат с грушей, голубым сыром и карамельным соусом
- Кукуруза с чесноком и кинзой
- Баклажаны по-азиатски
- Салат с жареными томатами
- Салат с запеченной свеклой, черносливом и горчичной заправкой
- Салат с печеной свеклой, фетой и вялеными сливами
- Салат «Винегрет». Два варианта
- Овощной салат с заправкой из орехов
- Салат «Пармиджано»
- Салат «Капрезе»
- Салат с бурратой
- Салат с шампиньонами, инжиром и шпинатом
- Салат с белой фасолью и овощами
- Салат с брокколи
- Салат «Табуле»
- Салат «Детокс»







# Страчателла с манго

Эту закуску я попробовала в одном из лучших ресторанов Еревана и сразу поняла: вот то, о чем я хочу вам рассказать. Сочетание потрясающее!

Я также готовила салат без пюре, просто положив 50 г свежего манго, получилось отлично.

150 г страчателлы  
50 г ананасов  
30 г пюре из манго  
20 г манго (свежего, спелого)

## Кроме того

20 г грецких орехов  
Горсть зерен граната

- 1 В страчателлу добавить пюре из манго и нарезанное небольшими кубиками свежее манго.
- 2 Ананасы также нарезать, подмешать к сыру.
- 3 Выложить в салатник, посыпать зернами граната и крупно рубленными орехами.

15

# Салат с грушей, голубым сыром и карамельным соусом

16

Для приготовления соуса рекомендую использовать сковороду с антипригарным покрытием и с толстым дном.

Груша должна быть твердой, но спелой и сочной (отлично подойдет дюшес).

Если соус получился слишком густым, его можно разбавить апельсиновым соком. Мне нравится, когда по консистенции он напоминает бальзамический крем.

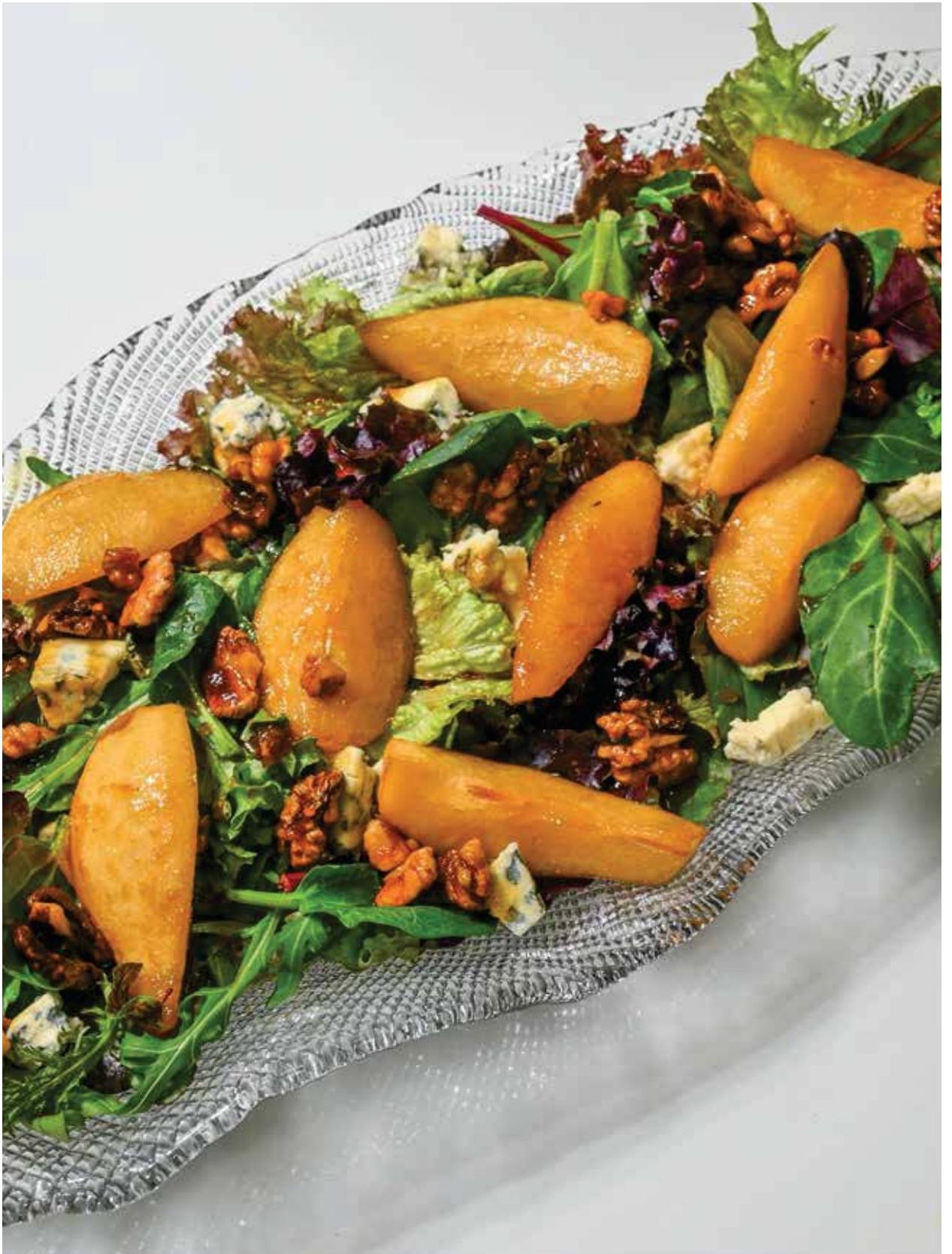
**Сладость груши, пикантность голубого сыра и маслянистость грецких орехов – изысканно и вкусно! Здесь я привожу ингредиенты на одну порцию, но вы без труда сможете сделать столько, сколько вам нужно.**

1 груша  
1 апельсин  
50 г сахара  
20 г сливочного масла  
20 г салатной смеси (у меня рукола и мангольд)  
20 г сыра с голубой плесенью  
20 г грецких орехов  
Щепотка крупной морской соли

**1** Из апельсина выжать сок. На разогретую сковороду высыпать сахар, растопить и держать на огне до карамельного цвета. Затем добавить сливочное масло, перемешать и влить апельсиновый сок.

**2** Грушу очистить, удалить семена, оставить разрезанной пополам или разделить на четвертинки. Выложить в карамельный соус и потомить – соус должен немного загустеть. Следом добавить грецкие орехи и соль и через минуту снять с огня.

**3** Выложить на тарелку салатную смесь, добавить кусочки сыра и томленную грушу с орехами. Полить соусом, собранным со сковороды.





# Кукуруза с чесноком и кинзой

Паприку и острый перец добавляйте по вкусу и по желанию.

**Вкуснейшая кукуруза, обжаренная на сливочном масле с чесноком.**

4–5 початков кукурузы (вареной)  
50 г сливочного масла  
1 зубчик чеснока  
Пучок кинзы  
10–15 мл растительного масла  
Паприка, острый перец  
Соль

- 1 Остывшую кукурузу нарезать на шайбочки толщиной 4–5 см.
- 2 В сковороде разогреть растительное масло, туда же добавить сливочное и дать ему разойтись.
- 3 Выложить на сковороду пропущенный через пресс чеснок, добавить кукурузу. Посолить, приправить паприкой и острым перцем. Перемешать, быстро обжарить со всех сторон.
- 4 Готовую кукурузу посыпать крупно нарубленной кинзой.

# Баклажаны по-азиатски

Признаюсь, это самое вкусное блюдо с баклажанами, которое я когда-либо пробовала. Очень советую приготовить.

20

Морковь добавляйте по желанию.

Под рукой нет рисового уксуса? Возьмите яблочный.

3–4 баклажана  
4–5 ст. л. картофельного крахмала  
3 болгарских перца  
1 луковица  
1 морковь  
3 зубчика чеснока  
Кунжут  
Зеленый лук, кинза  
Растительное масло

## Для заправки

6 ст. л. соевого соуса  
3 ст. л. рисового уксуса  
1–2 ст. л. сахара  
1 зубчик чеснока  
1 ст. л. растительного масла

1 Баклажаны почистить, но слегка небрежно, не полностью. Крупно нарезать их, посыпать крахмалом и оставить на 20 минут.

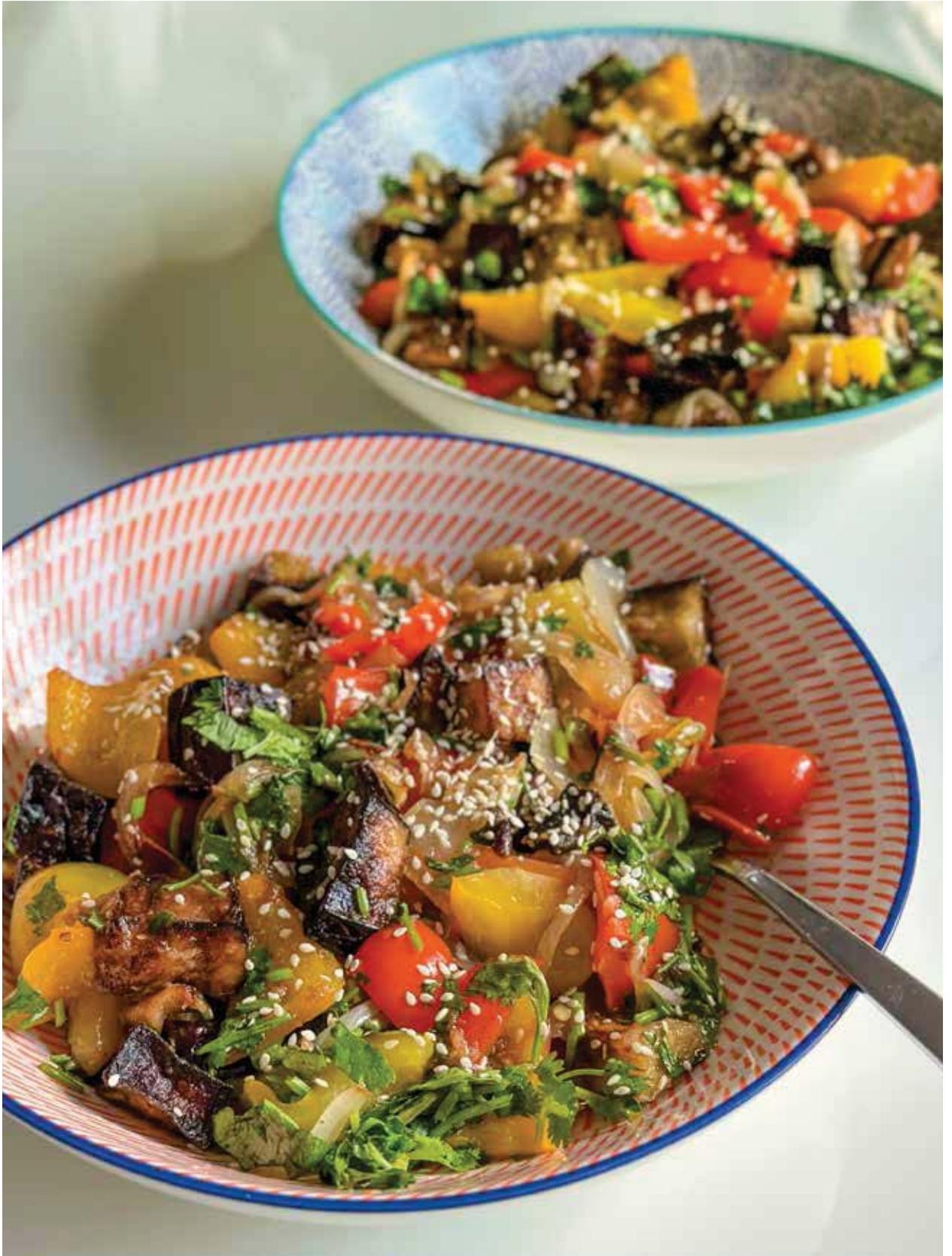
2 Перцы и лук тоже крупно нарезать. Морковь натереть на крупной терке (или на терке для моркови по-корейски).

3 Для заправки смешать соевый соус с уксусом, сахаром, измельченным чесноком и растительным маслом.

4 С баклажанов стряхнуть лишний крахмал, обжарить на раскаленном масле на сильном огне до золотистого цвета. Переложить на бумажную салфетку, чтобы стек лишний жир.

5 В ту же сковороду выложить лук и слегка обжарить. Добавить мелко нарезанный чеснок, перемешать и сразу же положить морковь и перец.

6 Обжаривать минуту, затем добавить баклажаны, влить заправку и готовить еще минуту. Перед подачей посыпать зеленью и кунжутом.





# Салат с жареными томатами

Вместо  
йогурта можно  
использовать  
мацун.

Очень приятный и легкий салат. Сочные помидоры и йогуртовая заправка идеально сочетаются друг с другом.

400 г помидоров черри  
100 г салатных листьев (смеси)  
200 мл натурального йогурта  
40 мл оливкового масла  
1 зубчик чеснока  
Соль, перец

23

- 1 Помидоры черри разрезать пополам. Разогреть сковороду, влить немного оливкового масла и обжарить помидоры до появления корочки. Снять с огня.
- 2 Смешать йогурт с оставшимся оливковым маслом и натертым на мелкой терке чесноком. Посолить и поперчить.
- 3 На блюдо выложить йогуртовую заправку, поверх нее – салатные листья и обжаренные томаты.

# Салат с запеченной свеклой, черносливом и горчичной заправкой

24

Чтобы сократить время готовки, свеклой стоит заняться заранее (даже за сутки) – запечь в духовке в фольге или отварить, а затем хранить в холодильнике.

2 свеклы  
100 г чернослива  
100 г мангольда  
30 г кедровых орехов  
2 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. горчицы  
1 ч. л. лимонного сока  
1 ч. л. бальзамического уксуса  
Соль, перец

- 1 Свеклу завернуть в фольгу и запекать в духовке при 180 °С до готовности (на это уйдет около часа).
- 2 Чернослив залить кипятком и оставить на 10 минут.
- 3 Орехи поджарить на сухой сковороде и оставить остывать.
- 4 Для заправки при помощи венчика смешать горчицу с лимонным соком и уксусом. Не переставая взбивать, влить оливковое масло. Посолить и поперчить.
- 5 В большой миске смешать очищенную и нарезанную свеклу, остывшие орехи, обсушенный чернослив и мангольд. Полить заправкой и перемешать.





# Салат с печеной свеклой, фетой и вялеными сливами

Для салатов выбирайте свеклу среднего размера, по моему опыту она слаще и вкуснее.

Попробуйте положить козий сыр вместо феты.

300 г свеклы  
100–150 г феты  
70 г вяленых слив (чернослива)  
Горсть орехов (кедровых или грецких)  
Горсть руколы

## Для заправки

1 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. бальзамического уксуса  
1 ч. л. дижонской горчицы  
1 ч. л. меда

- 1 Орехи подсушить на сухой сковороде и оставить остывать.
- 2 Свеклу по одной завернуть в фольгу. Запекать при 200 °С до мягкости (около часа). Затем остудить, очистить и нарезать кружочками или кубиками.
- 3 На тарелку выложить руколу и свеклу, раскрошить сыр. Добавить сливы, посыпать орехами.
- 4 Для заправки взбить венчиком оливковое масло с уксусом, горчицей и медом. Полить салат и хорошо перемешать.

# Салат «Винегрет». Два варианта

Вы тоже вспомнили про Новый год? Да, блюдо в самом деле традиционное, ностальгическое. Готовят его и в Армении, но на свой лад. Моя мама предпочитала классический вариант, другому я научилась уже у свекрови и теперь поделюсь с вами сразу двумя рецептами.

## 1-й вариант – от свекрови

28

Чтобы при нарезке овощи (особенно картофель) не прилипали к ножу и не слипались, запекайте их заранее, например за день до приготовления салата, и храните в холодильнике.

500 г свеклы  
400 г картофеля  
350 г моркови  
300 г соленых огурцов  
200 г красной фасоли (сухой)  
100 мл растительного масла  
2 луковицы  
Кинза  
Соль, перец

- 1 Фасоль замочить на ночь в холодной воде, утром слить воду, залить снова и варить до полной готовности.
- 2 Картофель, морковь, свеклу можно обернуть фольгой и запекать при 200 °С в течение часа.
- 3 По готовности остудить и нарезать. Кубиками нарезать соленые огурцы. Порубить зелень, добавить к остальным ингредиентам. Все посолить, поперчить и перемешать.
- 4 Лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле до легкого золотистого цвета. Горячим маслом с луком залить салат (масла много, так и должно быть).

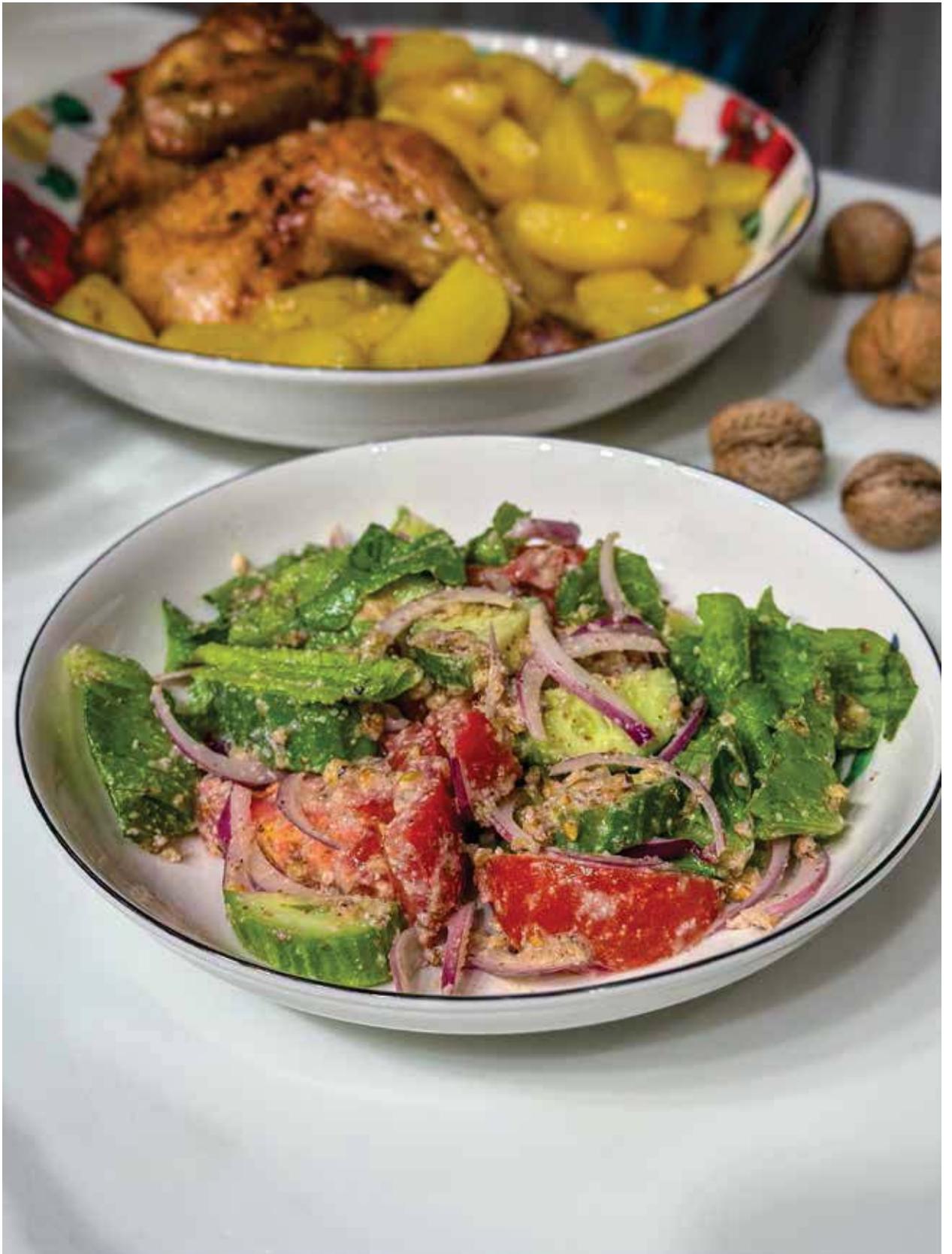


## 2-й вариант – от мамы

Картофель можно заменить на авокадо. А если готовите с картофелем, но не хотите, чтобы свекла сильно его окрашивала, то, нарезав, сразу смешайте с растительным маслом, а уже после добавляйте в салат.

500 г свеклы  
400 г картофеля  
350 г моркови  
300 г квашеной капусты  
250 г соленых огурцов  
1 банка (400 г) горошка (консервированного)  
100 мл растительного масла  
1 луковица  
Петрушка  
Соль, перец

- 1 Овощи запечь в фольге в духовке (так же, как в 1-м варианте) или отварить.
- 2 Готовые овощи и соленые огурцы нарезать кубиками. Добавить квашеную капусту и горошек.
- 3 Лук нарезать мелкими кубиками, зелень порубить, подмешать к остальным ингредиентам. Посолить, поперчить по вкусу, заправить растительным маслом.



# Овощной салат с заправкой из орехов

Очень здорово получается, если использовать в салате капусту (белокочанную или пекинскую), а также редис и болгарский перец. Но если их не оказалось, то можно обойтись и минимальным набором. Даже пропорции тут условные, вы всегда можете изменить их под себя. Главное здесь – заправка!

**Я бы назвала этот салат «Пальчики оближешь». Смесью овощей сложно удивить, но благодаря ореховой заправке блюдо получается невероятно вкусным. Мой муж его просто обожает!**

2–3 огурца  
2–3 помидора  
80 г грецких орехов  
1 красная луковица  
Несколько листьев салата романо

## Для заправки

5–7 ст. л. оливкового масла  
2 зубчика чеснока  
1 ст. л. яблочного уксуса 6%  
Соль, перец

- 1 Овощи и листья романо нарезать, положить в салатник. Небольшую горсть орехов крупно порубить и подмешать к остальным ингредиентам.
- 2 Для заправки смешать масло с пропущенным через пресс чесноком, уксусом, солью и перцем.
- 3 Оставшиеся орехи измельчить в блендере в мелкую крошку. Подмешать в масляную основу. Полученной смесью заправить салат.

# Салат «Пармиджано»

Такой вариант перекуса понравится всем. Посудите сами: баклажаны в ароматной панировке, сочные помидоры и нежная моцарелла. Не забудьте про заправку, она очень интересная!

32

Используйте любые салатные листья или их смесь. Мне нравится добавлять горсть руколы.

1 баклажан  
4–5 помидоров черри  
100 г моцареллы (мелкой салатной)  
Несколько листьев салата  
2–3 ст. л. растительного масла  
2 ст. л. панировочных сухарей  
1 ч. л. прованских трав  
0,5 ч. л. сушеного чеснока

## Для заправки

1 помидор  
1 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. бальзамического уксуса  
Пармезан  
Бальзамический крем  
Соль

- 1 Баклажан нарезать тонкими кружочками, посолить и оставить на 10 минут. После слегка отжать.
- 2 Смешать панировочные сухари с прованскими травами и чесноком. В этой смеси обвалить кусочки баклажана и обжарить с двух сторон на растительном масле. После переложить на бумажную салфетку.
- 3 Для заправки натереть помидоры на мелкой терке. Добавить уксус, оливковое масло и соль. Перемешать.
- 4 Салатные листья выложить на блюдо (крупные предварительно порвать руками). Добавить нарезанные на четвертинки помидоры черри, моцареллу и ломтики баклажана. Влить заправку и перемешать. Присыпать салат тертым пармезаном, полить бальзамическим кремом.





# Салат «Капрезе»

Пармезан кладите по желанию.

Моцареллу лучше достать из холодильника за 30 минут до нарезки.

Бальзамический крем не будет лишним в этом салате.

Превосходное сочетание сыра, томатов и зеленого базилика! Будь то праздничное застолье, фуршет, просто приятный ужин в кругу семьи – этот салат окажется кстати.

200 г моцареллы  
4 помидора  
40 г зеленого базилика (свежего)  
40 г оливкового масла  
30 г пармезана  
10 г кедровых орехов  
1 ст. л. лимонного сока  
Половина зубчика чеснока  
Соль

35

- 1 В чаше блендера смешать базилик, оливковое масло, пармезан, кедровые орехи, лимонный сок, чеснок и соль. Измельчить до однородности. Если соус получится густоватым, можно добавить еще немного оливкового масла и лимонного сока.
- 2 Помидоры и моцареллу нарезать кружочками. Выложить на тарелку, чередуя ломтики помидоров и сыра.
- 3 Добавить соус, по желанию посыпать кедровыми орехами и украсить листочками базилика.

# Салат с бурратой

Настоящий праздник вкуса! Я перепробовала множество вариаций этого блюда и могу с уверенностью сказать: перед вами самый удачный вариант.

Советую подавать  
с тостами.

36

1 буррата  
400 г помидоров черри  
1 красная луковица  
4–5 ст. л. оливкового масла  
2 ст. л. бальзамического уксуса  
Соль, перец

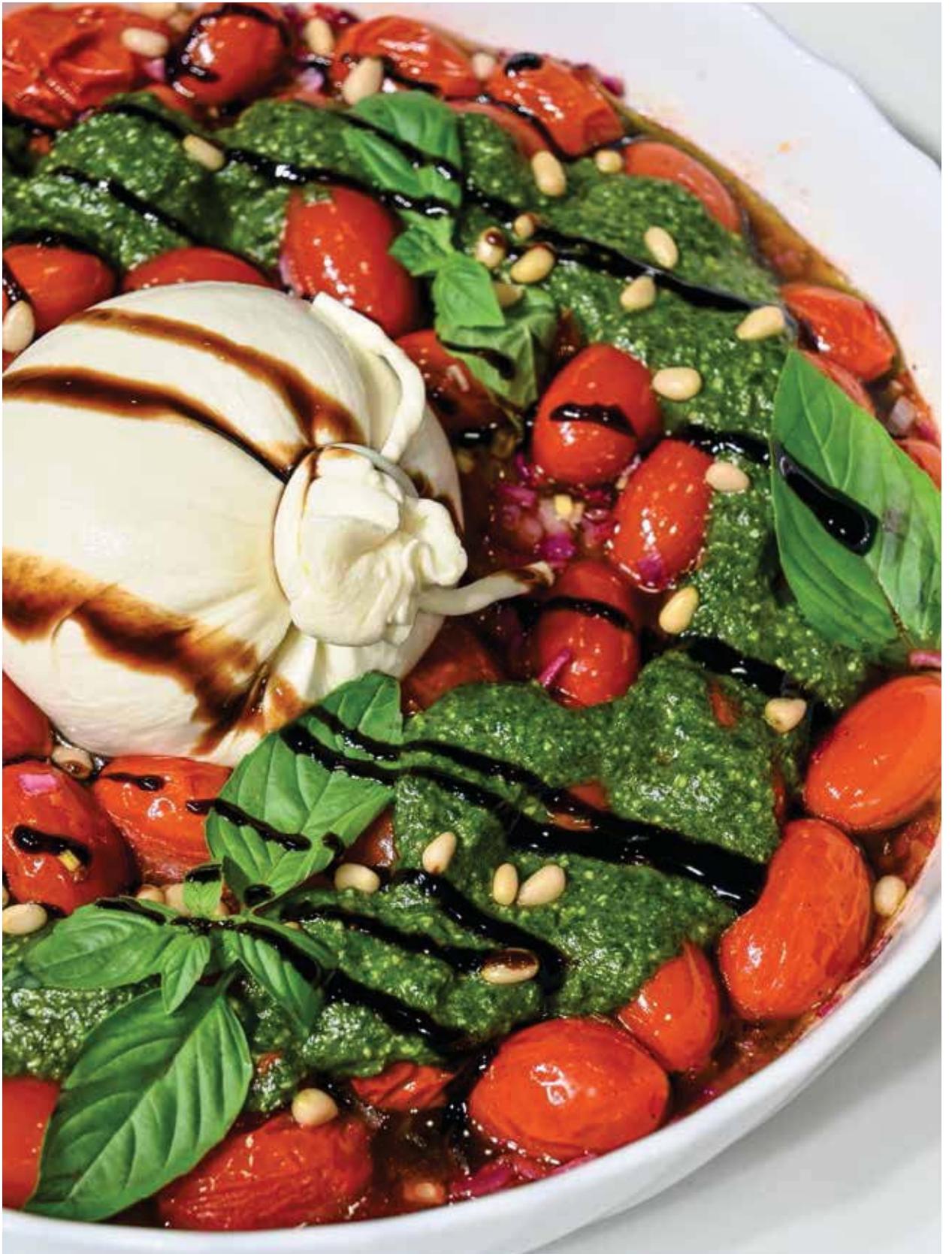
## Кроме того

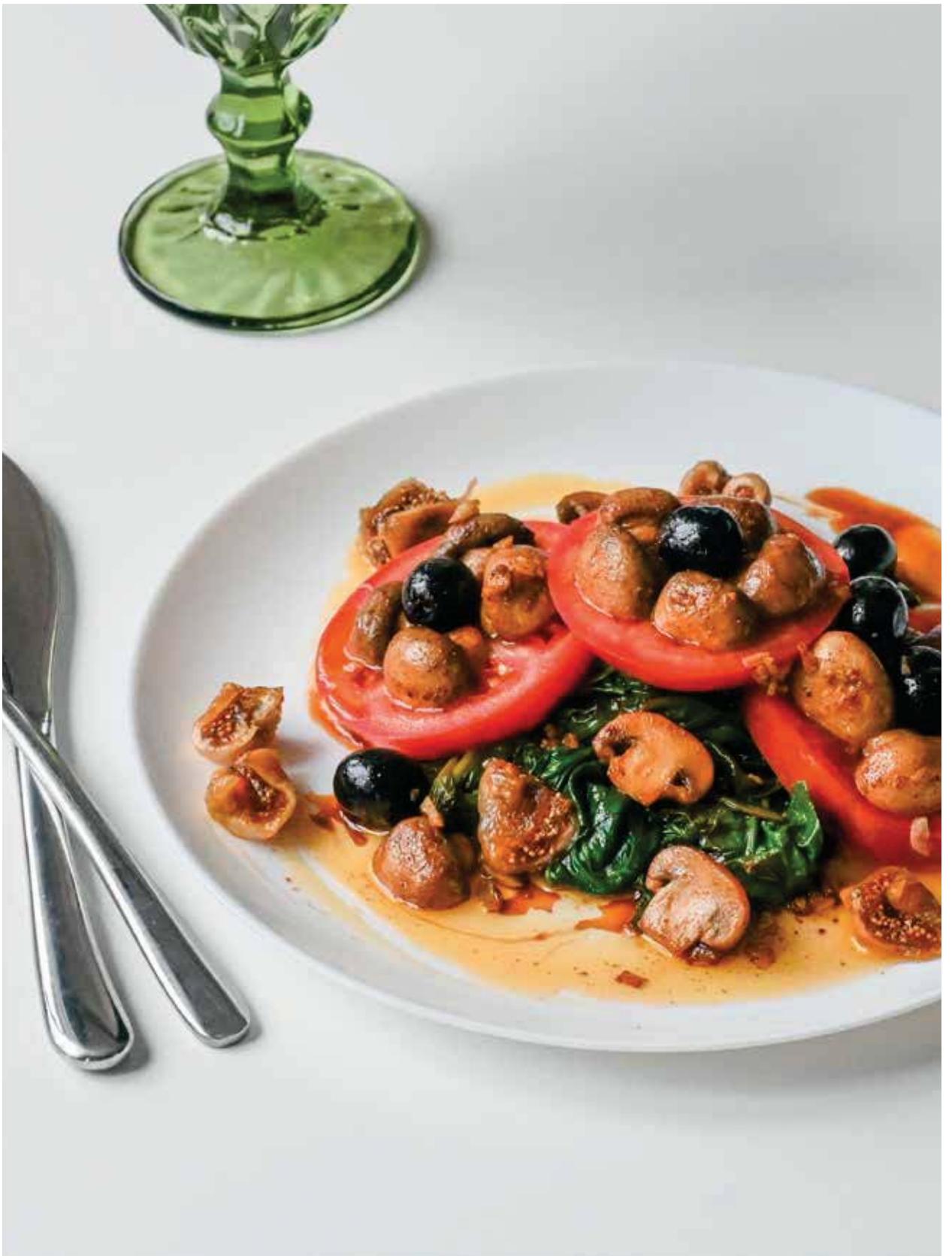
40 г зеленого базилика (свежего)  
10 г кедровых орехов  
40 г оливкового масла  
1 ст. л. лимонного сока  
Половина зубчика чеснока

**1** Лук мелко нарезать, смешать с помидорами. Посолить и поперчить, полить маслом. Запекать при 200 °С около 10 минут. Затем полить уксусом и перемешать.

**2** Для песто поместить в чашу блендера листья базилика, лимонный сок, кедровые орехи, оливковое масло (40 г) и чеснок. Измельчить в однородный соус.

**3** Выложить песто на запеченные помидоры с луком. Прибавить буррату. По желанию дополнить листочками базилика и кедровыми орехами.





# Салат с шампиньонами, инжиром и шпинатом

Еще одна ресторанный находка, рецепт которой пригодился мне дома. Надеюсь, он послужит и вам.

400 г шпината  
200 г шампиньонов  
100 г инжира (сушеного)  
2 помидора  
Горсть оливок (маслин)  
30 г сливочного масла  
1–2 ст. л. соевого соуса  
1 зубчик чеснока  
Оливковое масло  
Соль, паприка

**1** Инжир залить кипятком, дать постоять, затем обсушить.

**2** Шампиньоны разрезать пополам, начать обжаривать на оливковом масле. Присолить. После того как шампиньоны дадут сок, прикрыть крышкой и тушить на небольшом огне.

**3** Когда вся лишняя жидкость выпарится, добавить в сковороду измельченный чеснок и сливочное масло, слегка подрумянить грибы. Следом добавить соевый соус и паприку, перемешать и переложить в пиалу.

**4** На той же сковороде потушить шпинат, по необходимости добавляя воду. Достаточно 1–2 минут.

**5** На тарелку горкой выложить шпинат. Добавить нарезанные кружочками помидоры, следом положить шампиньоны. Инжир разрезать на четвертинки, вместе с маслинами подмешать в салат. Заправить маслом, оставшимся от грибов.

# Салат с белой фасолью и овощами

Если вы любите салат «Столичный», то наверняка с симпатией отнесетесь и к этому рецепту. Они чем-то похожи, несмотря на то что ничего мясного тут нет, а вместо картофеля я кладу фасоль.

40

1 банка (400 г) белой фасоли  
(консервированной)  
300–350 г моркови (вареной)  
150–200 г маринованных огурцов  
3 яйца (сваренных вкрутую)  
Половина луковицы  
Зелень (кинза, петрушка или укроп)  
Соль, перец

## Для заправки

100–150 г домашнего майонеза

- 1 Яйца порубить ножом. Морковь и огурцы нарезать кубиками среднего размера, лук – мелкими кубиками.
- 2 Фасоль отбросить на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Затем добавить ее к остальным ингредиентам.
- 3 Посолить, поперчить, заправить майонезом. По желанию дополнить нарезанной зеленью.





# Салат с брокколи

Рецепт, который оценят все любители брокколи. А если вдруг рядом есть кто-то, не проникшийся ее вкусом и пользой, то самое время изменить его мнение! Уверена, потому что мои дети не слишком-то жалуют брокколи, но этот салат едят с удовольствием.

По желанию добавьте вместе с лимонным соком и цедрой.

400–500 г брокколи  
4–5 картофелин  
1 банка (400 г) горошка (консервированного)  
2–3 ст. л. растительного масла  
Пучок зеленого лука  
Сок половины лимона  
Соль, перец

**1** Картофель сварить в мундире, остудить и очистить. Нарезать кубиками, сбрызнуть растительным маслом (часть сохранить для заправки) и хорошо перемешать.

**2** Брокколи готовить в кипящей подсоленной воде 30–40 минут, затем сразу же переложить в ледяную воду – это поможет сохранить цвет.

**3** Добавить брокколи к картофелю, туда же положить горошек. По вкусу добавить лимонный сок. Посолить и поперчить.

**4** Подмешать крупно нарезанный зеленый лук, полить оставшимся растительным маслом и перемешать.

# Салат «Табуле»

Один из самых полезных и любимых салатов в нашей семье. Булгур можно заменить кускусом и подать «Табуле» в салатных листьях. Для измерения ингредиентов возьмите 200-граммовый стакан.

44

Обратите внимание – я использую здесь мелкий булгур, который не требует варки.

По желанию добавьте в салат молотый тмин и мяту.

Не заправляйте салат, если собираетесь подать не сразу, а чуть позднее.

1 стакан булгура (мелкого)  
350 мл кипятка  
2 помидора (крупных, мясистых)  
Сок двух лимонов  
Большой пучок петрушки  
Салатные листья  
Перечная паста (можно заменить томатной)  
Острый перец  
Оливковое масло  
Соль

**1** В миску вылить кипяток, добавить 2 ст. л. оливкового масла и щепотку соли. Всыпать булгур, перемешать и накрыть тарелкой. Оставить на 10–15 минут.

**2** Салатные листья нарезать или порвать руками. Петрушку мелко порубить, подмешать к булгуру. По вкусу и по желанию добавить острый перец.

**3** Помидоры надрезать, опустить на несколько секунд в кипяток, а затем очистить. Нарезать кубиками и слегка отжать (лишний сок не нужен). Подмешать помидоры в общую миску.

**4** Для заправки смешать лимонный сок, добавить перечную пасту и оливковое масло (по вкусу). Подмешать к салату и сразу же подавать.





# Салат «Детокс»

Только посмотрите, как хорош этот салат: в нем все вкусное, сочное и полезное. Решили начать новую жизнь с понедельника, сбросить пару килограммов, заняться спортом? Этот рецепт будет вашим помощником.

Готовому салату можно дать настояться в холодильнике 30–60 минут.

100 г свеклы  
100 г моркови  
100 г капусты  
1 яблоко  
2–3 ст. л. оливкового масла  
1–2 ст. л. лимонного сока  
Небольшой пучок петрушки

47

- 1 Свеклу, морковь и яблоко натереть на крупной терке.
- 2 Капусту нашинковать, добавить к остальным ингредиентам и хорошо перемешать.
- 3 Добавить лимонный сок, оливковое масло и мелко нарубленную петрушку. Еще раз перемешать.

# Курица



«Морковка» с курицей

Теплый салат с куриной печенью

Салат «Французский»

Салат с курицей и ананасами

Салат с курицей и черносливом

Салат «Ералаш»

Салат «Здоровье»

Салат «Муравейник»

Салат «Цветик-семицветик»

Салат «Пикантная нотка»

Салат с курицей, морковью и солеными огурцами

Салат с курицей, авокадо и цитрусовой заправкой

Салат «Цезарь»







«Морковку» с рыбой вы найдете на стр. 97.

# «Морковка» с курицей

Необычная подача салата или самостоятельная закуска? Тут решать вам, но, как бы то ни было, в моей семье такие «морковки» пользуются большим успехом. На столе они выглядят замечательно! Главное – обзавестись конусами: их можно купить в магазине или сделать самостоятельно из фольги.

Советую использовать здесь корнишоны, они менее водянистые.

Если вы добавите к яйцу для смазывания теста капельку оранжевого красителя, то ваши конусы будут еще больше похожи на морковки.

Есть лишний желток? Тогда смешайте его с 1 ст. л. молока и используйте вместо целого яйца.

## На 10 штук

400–500 г слоеного теста (бездрожжевого)  
200 г копченой курицы (например, голени)  
200 г моркови (вареной)  
150 г кукурузы (консервированной)  
50 г маринованных огурцов  
Майонез  
Соль, перец

## Кроме того

1 яйцо для смазывания теста  
Зеленый салат для подачи

**1** Нарезать слоеное тесто полосками шириной около 1 см. Намотать на конусы внахлест, не затягивая тесто, чтобы рожки не треснули при выпекании. Хорошенько закрепить кончики полосок, так они не развернутся.

**2** Выложить рожки на пергамент, смазать яйцом и выпекать при 180 °С 20–30 минут (до золотистого цвета). Достать из духовки и оставить остывать.

**3** Курицу и огурцы нарезать мелкими кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Подмешать к этим ингредиентам кукурузу. Заправить майонезом, посолить и поперчить. Начинить рожки, по желанию дополнить салатными листьями.

# Теплый салат с куриной печенью

Это сочетание встретилось мне в одном из планов по правильному питанию. Идея отличная, почему бы не готовить так время от времени?

52

150–200 г куриной печени  
50 г руколы или кинзы  
1 красная луковица  
1 помидор  
1 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. бальзамического уксуса

## Кроме того

1 ч. л. топленого или оливкового масла  
для жарки печени  
Специи для печени по вкусу

- 1 Печень зачистить, удалив пленки, густки и т. д. Промыть, обсушить.
- 2 Крупную печень разрезать на 2–3 части. Смешать со специями и обжарить на разогретом масле до готовности.
- 3 Смешать оливковое масло с бальзамическим уксусом. Лук нарезать тонкими полукольцами, замариновать в смеси масла и уксуса.
- 4 Руколу (кинзу) мелко нарезать, добавить к луку. Перемешать и горкой выложить на тарелку. Добавить печень и нарезанные помидоры.





# Салат «Французский»

Нужны идеи для фуршета? Вам пригодится этот рецепт. Салат можно выложить в стаканчики или креманки, подать в салатнике, собрать в кольце – как только вам захочется!

Перед подачей салат стоит украсить веточками укропа (по желанию).

400 г куриного филе (вареного)  
300 г огурцов  
200 г чернослива  
100 г сыра (твердого)  
100 г грецких орехов  
4 яйца (сваренные вкрутую)  
6 ст. л. майонеза  
6 ст. л. греческого йогурта  
Соль

**1** Курицу нарезать небольшими кубиками. Яйца очистить и натереть на мелкой терке.

**2** Огурец также натереть на мелкой терке, отжать. Следом натереть сыр. Чернослив вымочить в кипятке, обсушить и нарезать. Майонез смешать с йогуртом и солью.

**3** В выбранную для подачи посуду положить курицу, добавить немного заправки. Затем выложить яйца, снова сделать слой заправки. Положить огурец и чернослив. Добавить остатки заправки.

**4** Грецкие орехи порубить ножом, посыпать салат, следом использовать тертый сыр. По желанию прикрыть пленкой и убрать в холодильник на час.

# Салат с курицей и ананасами

Это один из самых любимых салатов нашей семьи. Поверите или нет, но я готовлю его на праздники уже более двадцати лет!

56

## Как варить курицу?

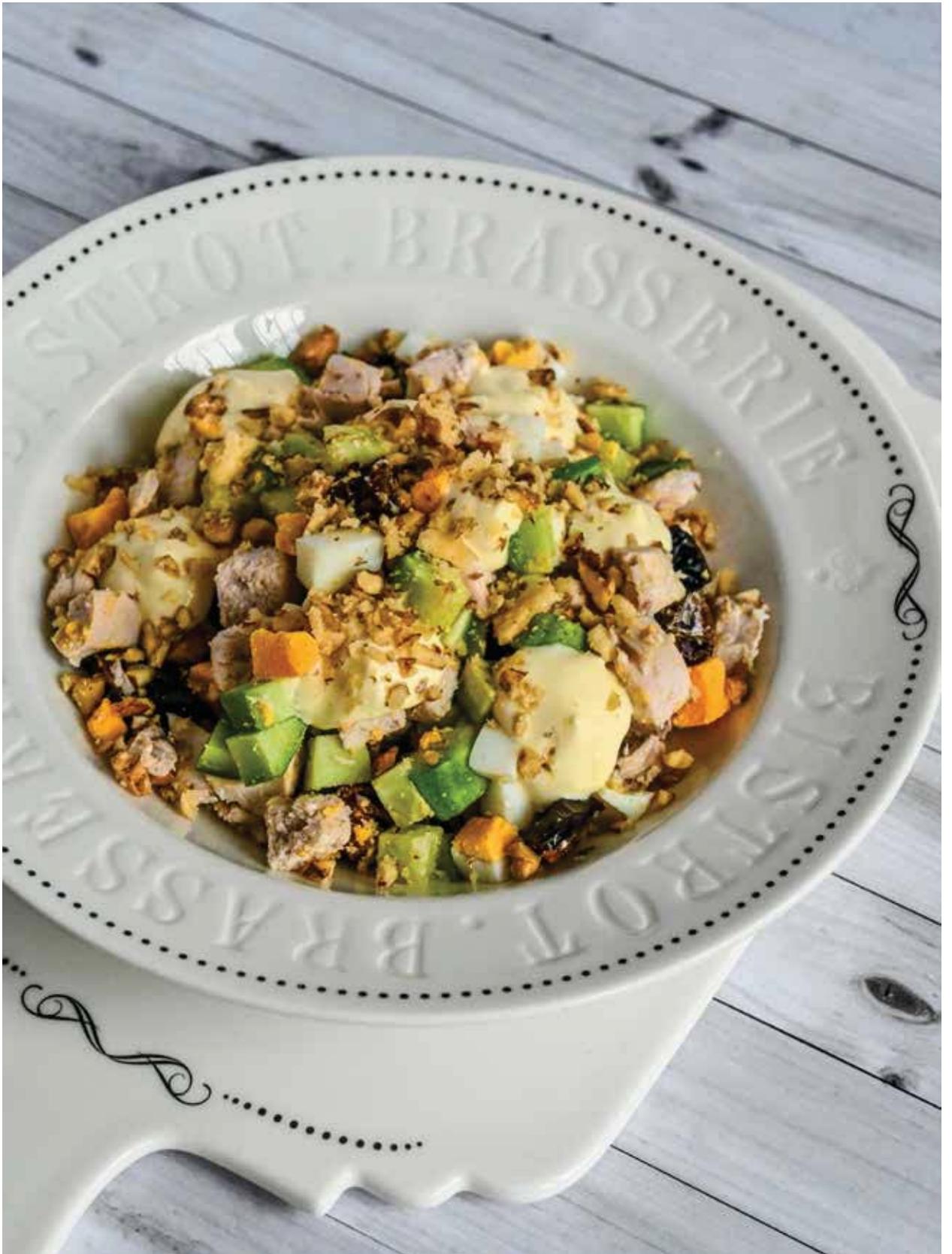
Чтобы куриная грудка (филе) получилась сочной, ее нужно закладывать в кипящую подсоленную воду и варить до готовности, а затем оставить в бульоне до полного остывания. Только после этого ее можно использовать для салата.

Для большей сочности в заправку этого салата можно добавить немного сиропа из-под ананасов.

300 г куриной грудки (вареной)  
1 банка (450 г) консервированных шампиньонов  
1 банка (400 г) консервированных ананасов  
1 луковица  
2–3 ст. л. майонеза  
Растительное масло  
Соль

- 1 Курицу нарезать крупными кубиками.
- 2 Слегка обжарить на сухой сковороде шампиньоны, чтобы выпарилась вода. Затем добавить масло и продолжить приготовление до легкого золотистого цвета.
- 3 Добавить мелко нарезанный лук, готовить недолго – только до прозрачности.
- 4 Ананасы нарезать кубиками. Смешать их с курицей, грибами и луком. Присолить, заправить майонезом.





# Салат с курицей и черносливом

По-настоящему волшебный салат: простой, питательный и невероятно удачный. Как всегда, майонез можно заменить сметаной или греческим йогуртом, смешав их с горчицей.

1 куриная грудка (вареная)  
150–200 г чернослива  
2–3 огурца  
4 яйца (сваренных вкрутую)  
1 ст. л. майонеза  
1 ст. л. сметаны  
Горсть грецких орехов (по желанию)  
Соль, перец

- 1 Курицу, огурцы и чернослив нарезать кубиками, яйца порубить ножом. Смешать в салатнике.
- 2 Добавить майонез со сметаной, посолить и поперчить. Еще раз перемешать.
- 3 По желанию украсить готовый салат грецкими орехами.

# Салат «Ералаш»

Яркий витаминный салат без хлопот. Обратите внимание: морковь, свеклу, капусту мы с вами здесь используем сырыми.

60

Выдержка курицы в подсоленной воде поможет добиться лучшего вкуса и большей сочности. На 1 л холодной воды – 1 ст. л. соли.

200 г куриной грудки  
100 г белокочанной капусты  
100 г моркови (сырой)  
100 г свеклы (сырой)  
1 банка (400 г) горошка (консервированного)  
1 луковица  
Майонез  
Соль, перец

## Кроме того

Растительное масло для жарки

- 1 Замочить курицу на час в холодной подсоленной воде (хранить в холодильнике). Затем обсушить, нарезать соломкой и обжарить на растительном масле до легкой корочки.
- 2 Добавить к курице нарезанный полукольцами лук. Готовить недолго (только припустить лук, но не жарить).
- 3 Нашинковать капусту, размять ее руками. Морковь и свеклу сырыми натереть на крупной терке.
- 4 На блюдо выложить курицу с луком, рядом разместить свеклу, морковь и капусту, добавить горошек. Посолить и поперчить. В середину добавить майонез. Перемешиваем все, уже подаем на стол.





# Салат «Здоровье»

Название говорит само за себя! Этот рецепт по душе и малоежкам, и соблюдающим диеты, и тем, кто просто хочет быстро и вкусно перекусить.

В следующий раз попробуйте выложить салат на блюдо слоями и завершить сборку заправкой.

1 зеленое яблоко  
1 огурец  
150 г куриной грудки (вареной)  
150 г кукурузы (консервированной)  
150–200 г греческого йогурта  
20 г дижонской горчицы

- 1 У яблока удалить сердцевину. Нарезать соломкой яблоко и огурец.
- 2 Курицу разобрать на волокна, подмешать к яблоку и огурцу. Добавить кукурузу.
- 3 Смешать йогурт с горчицей, заправить салат.

# Салат «Муравейник»

Отличный всесезонный вариант для любого праздника. Такой салат и выглядит интересно, и по вкусу не уступает!

64

Вместо трех обычных помидоров можно использовать веточку черри.

Майонез можно наносить с помощью кондитерского мешка в виде сеточки.

1 куриная грудка (вареная)

1 куриная ножка (вареная)

3 картофелины

3 помидора

2 огурца

150 г сыра (любого)

Майонез

Соль, перец

## Кроме того

Растительное масло для жарки

**1** Огурцы натереть на терке для моркови по-корейски, откинуть на сито.

**2** На той же терке натереть картофель, промыть в холодной воде и обсушить.

**3** В сковороду налить растительное масло (примерно в 1 см), хорошо прогреть. Порциями обжарить картофельную соломку до золотистого цвета и переложить на бумажное полотенце.

**4** У помидоров удалить водянистую внутреннюю часть с семенами, сами помидоры нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Курицу разобрать на волокна.

**5** Выложить на блюдо курицу, добавить майонез, следом положить огурцы и помидоры. Снова добавить майонез, посолить, выложить сыр. Добавить еще один слой майонеза, а сверху поместить картофельную соломку.





# Салат «Цветик-семицветик»

Впервые я приготовила этот салат для своего сына, когда ему было семь, и теперь он просит его и на день рождения, и на Новый год. Так что рецепт можно смело назвать семейным и обязательным для праздничного меню.

Морковку по-корейски лучше использовать домашнюю, займитесь ею за день до приготовления салата.

Признаюсь, для скорости и дополнительного вкусового акцента я использую покупные сухарики. Но, конечно, вы всегда можете нарезать ржаной хлеб и подсушить его в духовке или на сковороде.

300 г куриной грудки  
300–400 г моркови по-корейски (см. страницу 127)  
200 г маринованных корнизонов  
70–100 г ржаных сухариков (см. совет)  
1 банка (340 г) кукурузы  
Половина луковицы  
Соль, перец  
Майонез

## Кроме того

Растительное масло для жарки

- 1 Куриную грудку нарезать соломкой и обжарить до золотистого цвета на растительном масле. Посолить, поперчить.
- 2 Добавить нарезанный полукольцами лук, готовить на сковороде до прозрачности (сильно зажаривать не нужно). Корнизоны нарезать соломкой.
- 3 В середину блюда положить курицу с луком. Расположить морковь, сухарики, корнизоны и кукурузу секторами-«лепестками». На курицу выложить майонез.
- 4 Перемешать салат уже после подачи на стол.

# Салат «Пикантная нотка»

Больше праздничных рецептов! Вот еще один вариант угощения, который нравится и мне, и гостям.

68

300 г куриного окорочка (вареного)  
300 г шампиньонов  
200 г пекинской капусты или айсберга  
70 г сыра  
2 помидора  
2 зубчика чеснока  
Укроп  
Майонез  
Растительное масло  
Соль, перец

- 1 Шампиньоны нарезать, начать готовить на сухой сковороде и дать жидкости выпариться. Затем добавить растительное масло, соль и перец. Обжарить до золотистого цвета.
- 2 Курицу разделить на волокна. К майонезу подмешать пропущенный через пресс чеснок.
- 3 Помидоры разрезать на четвертинки, удалить водянистую часть с семенами. Оставшуюся мякоть нарезать.
- 4 Пекинскую капусту (айсберг) крупно нарезать или порвать руками. Выложить на блюдо, сверху положить грибы.
- 5 Следом выложить майонез, затем курицу. Снова слой майонеза, затем положить помидоры. Повторить слой майонеза, добавить натертый на мелкой терке сыр. Дополнить укропом.





# Салат с курицей, морковью и солеными огурцами

Курицу можно приготовить заранее, например утром, и использовать в течение дня, когда бульон остынет.

400 г куриной грудки (вареной)  
300 г моркови  
250 г лука  
200 г соленых огурцов  
2 зубчика чеснока  
10 г петрушки  
2 ст. л. майонеза  
1 ст. л. лимонного сока  
По 0,5 ч. л. соли и перца  
Растительное масло

**Нужно быстро приготовить что-то на обед или ужин? Вам поможет этот рецепт.**

- 1 В подсоленную кипящую воду положить куриную грудку, варить около 30 минут, после чего оставить остывать в бульоне.
- 2 Лук нарезать полукольцами. Обжарить на растительном масле на среднем огне до легкого золотистого цвета (на это уйдет 5–6 минут). Переложить в салатник.
- 3 Морковь натереть на терке для моркови по-корейски. Обжарить и положить к луку.
- 4 Курицу и огурцы нарезать соломкой и также положить в салатник.
- 5 Мелко порубить зелень и чеснок, подмешать к остальным ингредиентам салата. Посолить, поперчить, заправить майонезом и лимонным соком.

71

# Салат с курицей, авокадо и цитрусовой заправкой

Рекомендую использовать 1 ст. л. соли на литр воды. Этот прием помогает сохранить сочность.

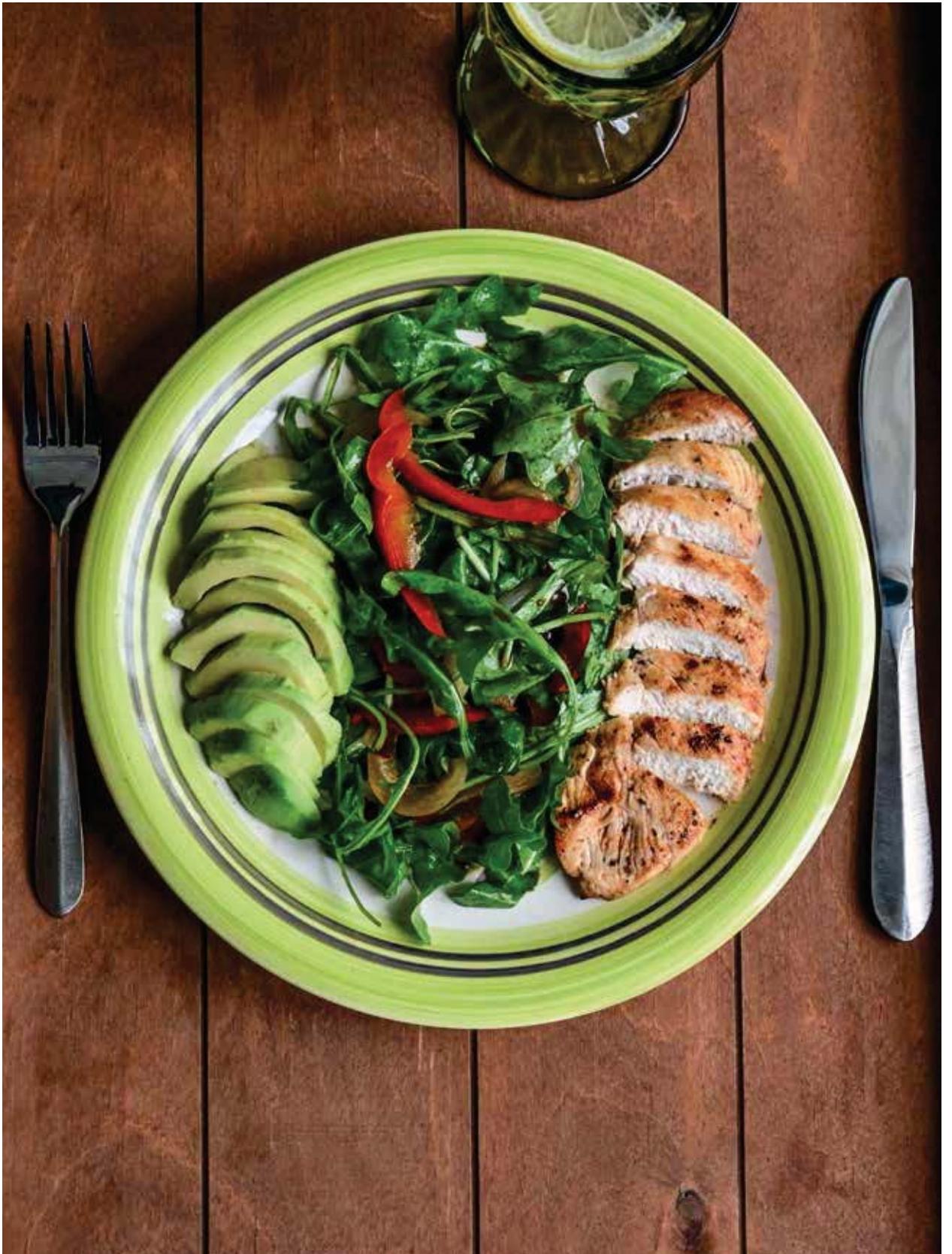
72

400 г куриной грудки  
100–150 г руколы  
1 болгарский перец  
1 авокадо  
1 луковица  
Оливковое масло  
Соль, перец

## Для заправки

30–40 мл апельсинового сока  
5–10 мл оливкового масла  
3 мл терияки

- 1 Курицу залить холодной подсоленной водой (см. совет). Оставить на час, затем обсушить, разрезать пополам. Посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом. Обжарить на раскаленной сковороде с двух сторон до золотистого цвета.
- 2 Лук нарезать полукольцами, перец – соломкой. За минуту до того как снять курицу с огня, добавить на сковороду лук и перец.
- 3 Выложить овощи на руколу. Курицу оставить на пару минут, прикрыв фольгой.
- 4 Для заправки смешать апельсиновый сок с оливковым маслом и терияки. Вылить на овощи.
- 5 Курицу нарезать, положить на тарелку рядом с овощами, также добавить нарезанное авокадо.





# Салат «Цезарь»

Пожалуй, уже стандартная рекомендация: курицу нужно заранее выдержать в соляном растворе. Смешайте 1 л воды с 1 ст. л. соли и выдерживайте в этой смеси грудку в течение часа, затем обсушите.

Если хотите, вместе с романо можно использовать и пекинскую капусту.

Перепелиные яйца также удачно дополнят этот салат.

400–450 г куриной грудки  
2 веточки помидоров черри  
Несколько листьев салата романо  
Половина багета

## Для заправки

150 мл растительного масла  
70 г пармезана  
1 яйцо  
1 зубчик чеснока  
2 ч. л. жидкости из-под маринованных огурцов (помидоров)

## Кроме того

Растительное масло для жарки

**Любимый салат в новом прочтении. Поделюсь с вами рецептом моей фирменной заправки!**

**1** Разрезать куриную грудку пополам, а затем каждую половину еще раз пополам – получится 4 заготовки. Посолить, поперчить и полить маслом. Обжарить на среднем огне на раскаленной сковороде с двух сторон (в конце можно накрыть крышкой). Затем завернуть курицу в фольгу и оставить на 5 минут.

**2** Багет нарезать кубиками и подсушить в духовке при 200 °С до золотистого цвета.

**3** Для заправки разбить яйцо в высокий стакан. Начать взбивать погружным блендером. Взбивая, постепенно влить растительное масло. В полученную эмульсию добавить измельченный чеснок (для мягкого вкуса удалите сердцевину зубчика). Следом подмешать около 50 г тертого пармезана (остальное оставить для подачи) и жидкость из-под огурцов (помидоров). Взбить еще раз.

**4** Салат порвать руками. Курицу нарезать. Смешать их с заправкой и выложить на блюдо. Добавить помидоры черри, стружку пармезана и гренки.

# Мясо

Тальята

Салат «Генеральский»

Салат «Купеческий»

Мясной салат с баклажанами и гранатом

Салат «Оливье»

Салат «Петровский»

Салат с карбонадом и сыром

Салат с говядиной, корнишонами и перцами





# Тальята

Вы наверняка знаете, что в итальянской кухне есть такое блюдо – тальята. Это кусочки мяса (обычно говядины), приправленные специями, порой дополненные руколой. Я чуть сместила акценты на свой вкус – попробуем такой вариант?

300 г медальонов из говяжьей вырезки  
200 г шпината (свежего)  
150 г помидоров черри  
30 г сливочного масла  
30 г пармезана  
Бальзамический крем  
Оливковое масло  
Розовый перец горошком  
Соль, черный молотый перец

1 Вырезку посолить, поперчить с двух сторон. Сбрызнуть оливковым маслом и оставить на 5 минут.

2 Листья шпината промыть, обсушить, помидоры черри разрезать пополам.

3 Смешать помидоры со шпинатом, посолить, сбрызнуть оливковым маслом и встряхнуть, чтобы все перемешалось.

4 Мясо обжарить на разогретой сухой сковороде до красивой корочки (по 4–5 минут с каждой стороны). Добавить сливочное масло и еще немного подержать на огне. Затем переложить на доску и оставить на 1–2 минуты.

5 Разложить по тарелкам шпинат с помидорами. Добавить нарезанное мясо. Сбрызнуть оливковым маслом, добавить розовый перец и пармезан. Дополнить бальзамическим кремом.

# Салат «Генеральский»

Говорят, путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Вооружимся народной мудростью и, чтобы мужчины носили нас на руках, приготовим этот яркий салат с чудесной кисло-сладкой ноткой.

80

## Как варить говядину?

Чтобы филе говядины было сочным, его нужно закладывать в кипящую воду и варить до готовности. После этого посолить и оставить в бульоне до полного остывания.

Можно подготовить мясо за сутки до сборки салата и хранить его в бульоне, поставив кастрюлю в холодильник.

300–400 г отварной говядины  
1 банка (340 г) кукурузы  
3 болгарских перца  
1 луковица  
Половина лимона  
Растительное масло  
Кинза  
Соль, перец

- 1 Нарезать мясо и перцы соломкой, лук – полукольцами. Мелко порубить зелень.
- 2 Соединить все ингредиенты в салатнике.
- 3 Посолить, поперчить, выжать сок из половинки лимона.
- 4 Полить маслом и перемешать.





# Салат «Купеческий»

Вместо майонеза можно взять 2 ст. л. сметаны, 1–2 ст. л. греческого йогурта, 0,5 ч. л. горчицы, немного рубленого укропа и натертый на терке маринованный огурец. Все смешать, заправить салат и сразу подавать.

300 г отварной говядины  
300 г горошка (консервированного)  
2 моркови  
1 луковица  
2–3 ст. л. майонеза  
0,5 ст. л. растительного масла  
Черный молотый перец

## Кроме того

150 мл кипятка  
1 ст. л. уксуса 9%  
1 ч. л. сахара  
1 ч. л. соли

**1** Лук нарезать тонкими полукольцами. Добавить к нему соль, сахар, уксус. Залить кипятком и оставить на 10 минут. Затем отбросить лук на ситечко, чтобы стекла лишняя жидкость.

**2** Морковь натереть на крупной терке. Обжарить на растительном масле на среднем огне (на это уйдет 5 минут).

**3** Отварную говядину нарезать тонкой соломкой, сложить в салатник. Добавить горошек, морковь и лук. Заправить майонезом и поперчить.

# Мясной салат с баклажанами и гранатом

Незатейливое название, правда? Зато сразу все понятно! Вы встретите его во многих ресторанах Армении (где я и живу). Несмотря на простоту, это замечательное блюдо. Уверена, вам придется по вкусу!

## 1 способ (как в ресторане)

1 (150 г) баклажан  
2 (300 г) болгарских перца  
300 г отварной говядины  
100 г грецких орехов  
Зерна граната  
Кинза

### Для заправки

100 г майонеза  
100 г греческого йогурта  
1 зубчик чеснока

### Кроме того

Растительное масло для жарки

**1** Мясо нарезать соломкой. Так же, соломкой, нарезать баклажан и перцы. На растительном масле обжарить баклажаны до золотистого цвета и переложить на бумажное полотенце. Следом обжарить перцы (2–3 минуты).

**2** Выложить мясо, перцы и баклажан в салатник. Добавить рубленые грецкие орехи, кинзу и зерна граната. Заправить смесью йогурта и майонеза, выдавив туда чеснок.

## 2 способ

1 баклажан  
2 болгарских перца  
400 г говядины (сырой)  
100 г грецких орехов  
1 зубчик чеснока  
50 г крахмала (любого)  
20–30 г руколы  
20 г зерен гранта

### Для заправки

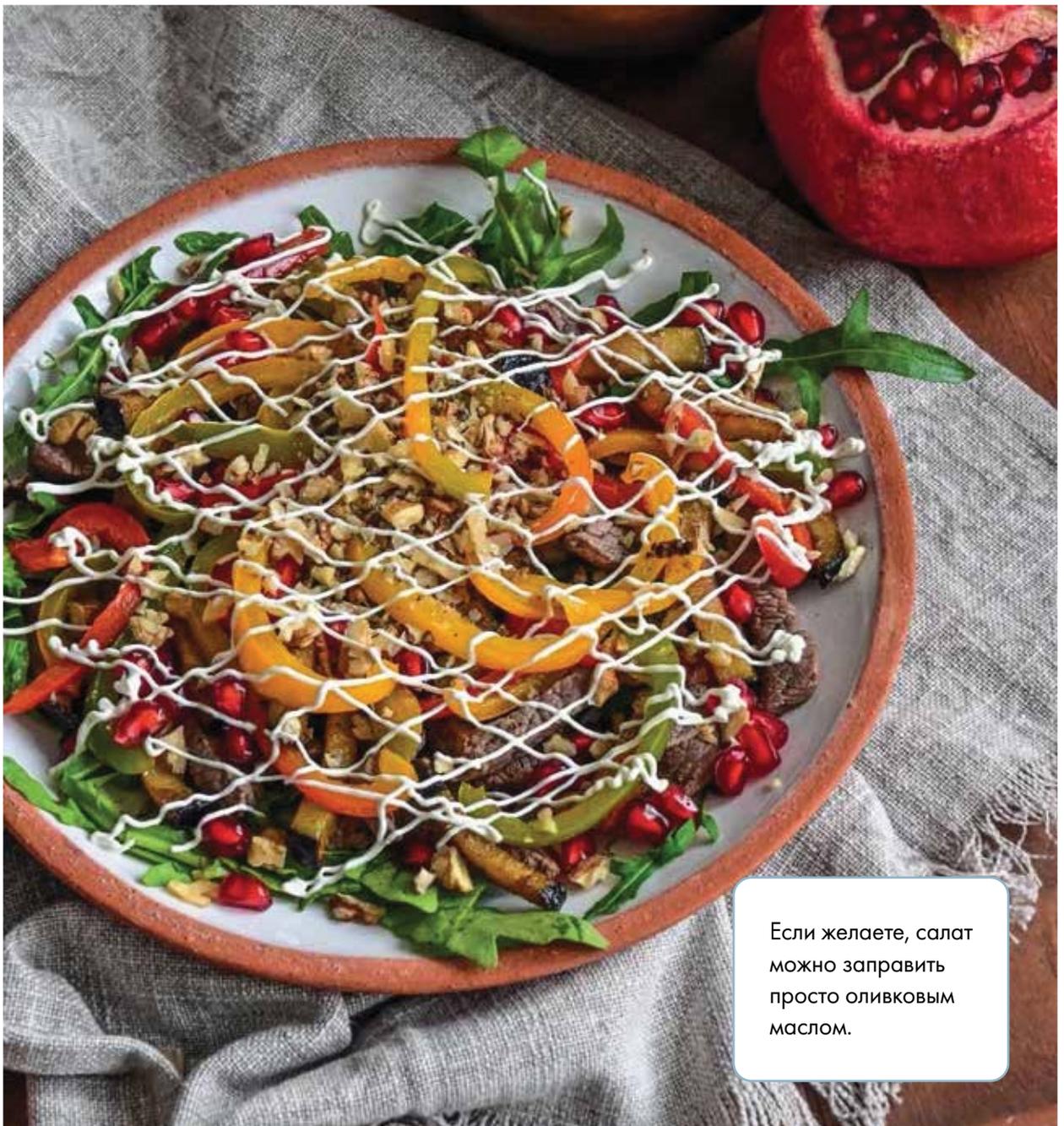
100 г майонеза  
100 г греческого йогурта

### Кроме того

Растительное масло для жарки

**1** Говядину (комнатной температуры) нарезать соломкой и обжарить на сильно разогретом масле (на это уйдет 2–3 минуты). Переложить мясо в миску, посолить и поперчить, добавить измельченный чеснок.

**2** Баклажан нарезать соломкой и присыпать крахмалом. Оставить на 20 минут. Затем стряхнуть лишний крахмал и обжарить на хорошо разо-



Если желаете, салат можно заправить просто оливковым маслом.

гретом масле до золотистого цвета. Переложить баклажаны на бумажное полотенце.

**3** Перцы нарезать соломкой и обжаривать 2–3 минуты. Положить

на блюдо руколу, мясо, баклажан и перцы. Присыпать рублеными грецкими орехами, зернами граната. Дополнить майонезом, смешанным с йогуртом.



# Салат «Оливье»

Скажите, вы тоже улыбнулись и подумали про традиции, про семью и уют? Мне кажется, этот салат любят все, но каждый готовит по-своему. Покажу вам мой рецепт.

Попробуйте вместо говядины положить телятину и немного говяжьего языка.

Морковь и картофель можно отварить в мундире, а можно запечь при 200 °С до мягкости, предварительно по отдельности завернув в фольгу.

Перепелиные яйца тоже будут хороши в этом салате!

В следующий раз вместо картофеля положите консервированную белую фасоль.

Количество сметаны и майонеза для заправки определите по своему вкусу. Тут нет никаких правил, но советую смешивать их 1 к 1.

300 г отварной говядины  
3 яйца (сваренных вкрутую)  
2 моркови (вареные)  
2–3 маринованных огурца  
2 огурца (свежих)  
1 банка (400 г) горошка (консервированного)  
1 картофеля (сваренная в мундире)  
Кинза или петрушка  
Майонез  
Сметана  
Соль, перец

- 1 Яйца нарубить. Морковь, огурцы, говядину и картофель нарезать кубиками (в идеале – одного размера).
- 2 Смешать яйца, говядину и овощи в салатнике. Добавить горошек и нарезанную зелень.
- 3 Заправить смесью сметаны и майонеза. Посолить и поперчить.

# Салат «Петровский»

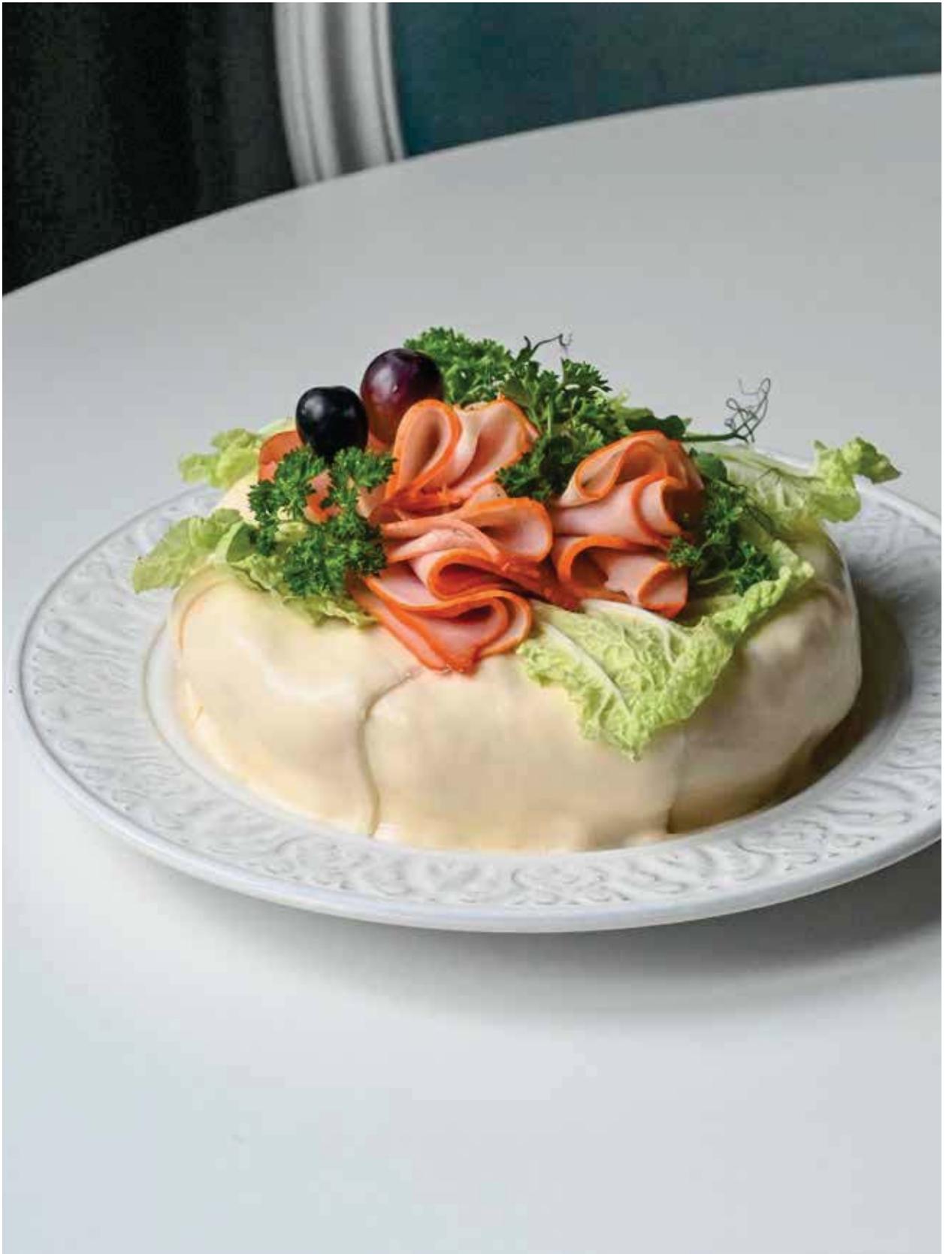
Мне было 12, когда я встретила в журнале эту идею. Не просто встретила, а записала и вот уже более 25 лет совершенствую рецепт!

88

1 кг шампиньонов (свежих или консервированных)  
200 г говяжьей вырезки (вареной)  
2 луковицы  
2 моркови  
Растительное масло  
Майонез  
Соль, перец

- 1 Мясо нарезать кубиками. Шампиньоны нарезать тонкими пластинками, готовить на сухой сковороде, пока не выпарится жидкость. Затем добавить растительное масло и обжаривать до легкого золотистого цвета, переложить в пиалу.
- 2 Лук мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета. Добавить к шампиньонам и перемешать.
- 3 Морковь натереть на крупной терке, также обжарить и переложить в отдельную пиалу.
- 4 Выложить ингредиенты в следующем порядке: мясо, шампиньоны с луком, морковь, соль и перец, майонез. Затем повторить слои, накрыть пленкой и убрать в холодильник.





# Салат с карбонадом и сыром

Рецепт для тех, кто не любит готовить долго. Всего 15 минут – и пора за стол! Советую вам обзавестись металлическим кольцом для сборки, с ним салат будет выглядеть еще интереснее.

Готовый салат можно декорировать следующим образом: накрыть ломтиками плавленного сыра, дополнить тонко нарезанной ветчиной или карбонадом (лучше фиксировать небольшими шпажками), листьями пекинской капусты, кудрявой петрушкой, оливками или виноградом.

3 яйца  
200 г карбонада (свиного, варено-копченого)  
150 г маринованных огурцов  
100 г сыра (например, российского или чеддера)  
200 г сметаны 20–25%  
0,5 ч. л. зернистой горчицы  
Соль

- 1 Сметану смешать с горчицей и солью.
- 2 Яйца отварить вкрутую, остудить и натереть на терке. Карбонад нарезать мелкими кубиками. Огурцы тоже мелко нарезать. Сыр натереть.
- 3 Поставить на тарелку кольцо диаметром 14–16 см и выложить карбонад. Добавить немного сметанной заправки. Следом выложить огурцы и яйца, также добавляя между слоями заправку.
- 4 Последним слоем добавить тертый сыр. Накрыть пленкой и убрать в холодильник минимум на 30 минут.

# Салат с говядиной, корнишонами и перцами

Повторяете ли вы то, что пробовали в ресторанах? Я – да, и многое попадает в мою «золотую коллекцию», например этот салат.

92

200 г отварной говядины  
200 г болгарских перцев  
100 г зеленого салата (любого по вкусу)  
100 г маринованных корнишонов  
1 ст. л. оливкового масла  
Майонез  
Соль, перец

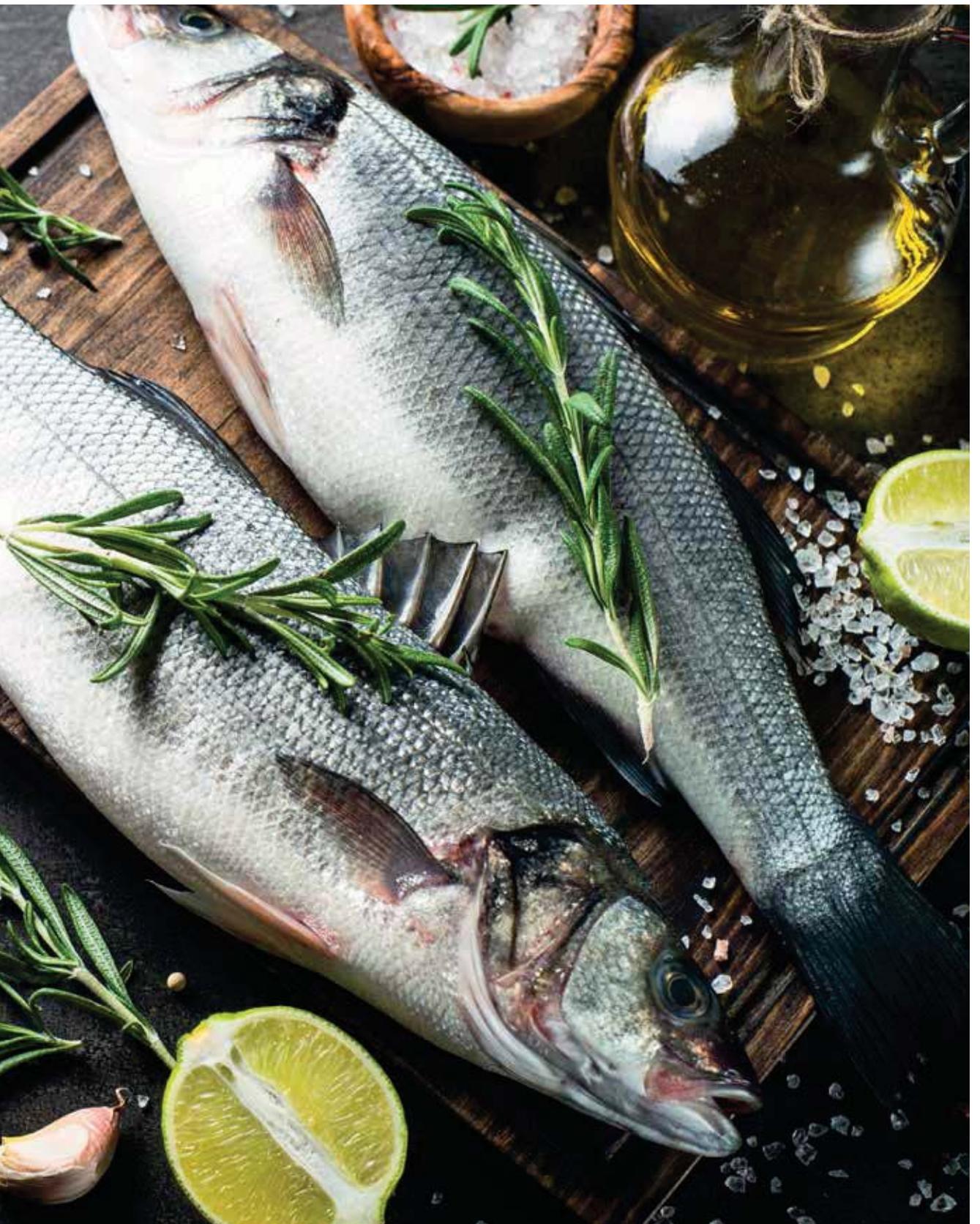
- 1 Листья салата порвать руками в миску.
- 2 Мясо, огурцы и перцы нарезать соломкой, добавить к салатным листьям.
- 3 Приправить оливковым маслом, солью и перцем. Добавить майонез.



# Рыба и морепродукты



- «Морковка» с рыбой
- Тарталетки с красной рыбой и авокадо
- Креветки «Динамит»
- Салат с киноа и гребешками
- Закусочный торт с семгой и креветками
- Салат «Мимоза»
- Салат «Селедка под шубой»
- Салат «Оливье» с креветками
- Салат «Праздничный»
- Салат с кальмарами
- Салат с лососем, авокадо и руколой
- Салат «Царский» с морепродуктами





«Морковку» с курицей вы найдете на стр. 51.

# «Морковка» с рыбой

Раз – и очень простая намазка (или салат – вы можете положить внутрь то, что пожелаете) приобретает новую форму! Весь фокус в конусах – их можно купить в магазине или сделать самостоятельно из фольги.

## На 10 штук

400–500 г слоеного теста  
(бездрожжевого)

100 г семги (копченой)

150 г творожного сыра

50 мл сливок 33%

1–2 ст. л. майонеза

1 ч. л. лимонного сока

Укроп

## Кроме того

1 яйцо для смазывания теста

**1** Нарезать слоеное тесто полосками шириной около 1 см. Намотать на конусы внахлест, не затягивая тесто, чтобы рожки не треснули при выпекании. Хорошенько закрепить кончики полосок, так они не развернутся.

**2** Выложить рожки на пергамент, смазать яйцом и выпекать при 180 °С 20–30 минут до золотистого цвета. Достать из духовки и оставить остывать.

**3** В блендере взбить творожный сыр со сливками, майонезом и лимонным соком. Затем добавить в эту смесь нарезанную мелкими кубиками рыбу и рубленый укроп. Начинить рожки, по желанию дополнить веточками укропа.

# Тарталетки с красной рыбой и авокадо

Мне очень нравится такая подача: румяные корзиночки из хрустящего теста могут вместить в себя все что угодно! Что вы скажете о красной рыбе с огурцом и авокадо?

98

400–500 г теста фило  
150–200 г красной рыбы  
(слабосоленой)  
1 огурец  
1 авокадо  
100 г сметаны 20%  
100 г творожного сыра  
Укроп  
Соль

## Кроме того

Сливочное масло для смазывания теста

- 1 Листы теста фило смазать растопленным сливочным маслом, нарезать на квадраты 10 x 10 см.
- 2 Положить 3–4 квадрата друг на друга и поместить их в формочки для маффинов. Выпекать при 170 °C 8–10 минут.
- 3 Рыбу, огурец и мякоть авокадо нарезать кубиками. Подмешать к ним мелко нарезанный укроп, сметану и творожный сыр. Посолить по вкусу.
- 4 Разложить начинку по остывшим корзиночкам непосредственно перед подачей. По желанию дополнить ломтиками огурца и укропом.





# Креветки «Динамит»

Если вы любите морепродукты, то не пропустите этот рецепт.  
Для измерений используйте 200-граммовый стакан.

Я подавала эти креветки в бокалах с листовым салатом, сверху посыпала кунжутом и зеленым луком – эффектно и вкусно!

500 г креветок (крупных, очищенных)  
1 стакан майонеза  
0,5 стакана муки  
0,5 стакана кукурузного крахмала  
0,5 стакана сладкого соуса чили  
4 ст. л. острого соуса на основе чили  
1 яйцо  
1 ч. л. соевого соуса  
1 ч. л. соли  
Щепотка сушеного чеснока  
Растительное масло

- 1 Для заправки соединить майонез со сладким чили и острым соусом.
- 2 Креветки залить соевым соусом с чесноком, оставить на 5–10 минут. Следом подмешать взбитое вилкой яйцо.
- 3 Для панировки смешать муку, крахмал и соль. В сотейнике разогреть большое количество растительного масла.
- 4 Щипцами подхватить креветки, обвалить в панировке и обжарить в масле. При обжарке креветки не должны касаться друг друга. Выловить их шумовкой и выложить на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Смешать креветки с заправкой.

# Салат с киноа и гребешками

Мясо морского гребешка сладковатое и нежное, да еще и полезное! Киноа также очень здоровый продукт. Почему бы не соединить их в одном салате?

102

200–300 г гребешков  
100 г киноа (вареного)  
70–100 г мангольда  
50 г помидоров черри  
5–7 редисок  
4 побега спаржи  
1 авокадо

## Для заправки

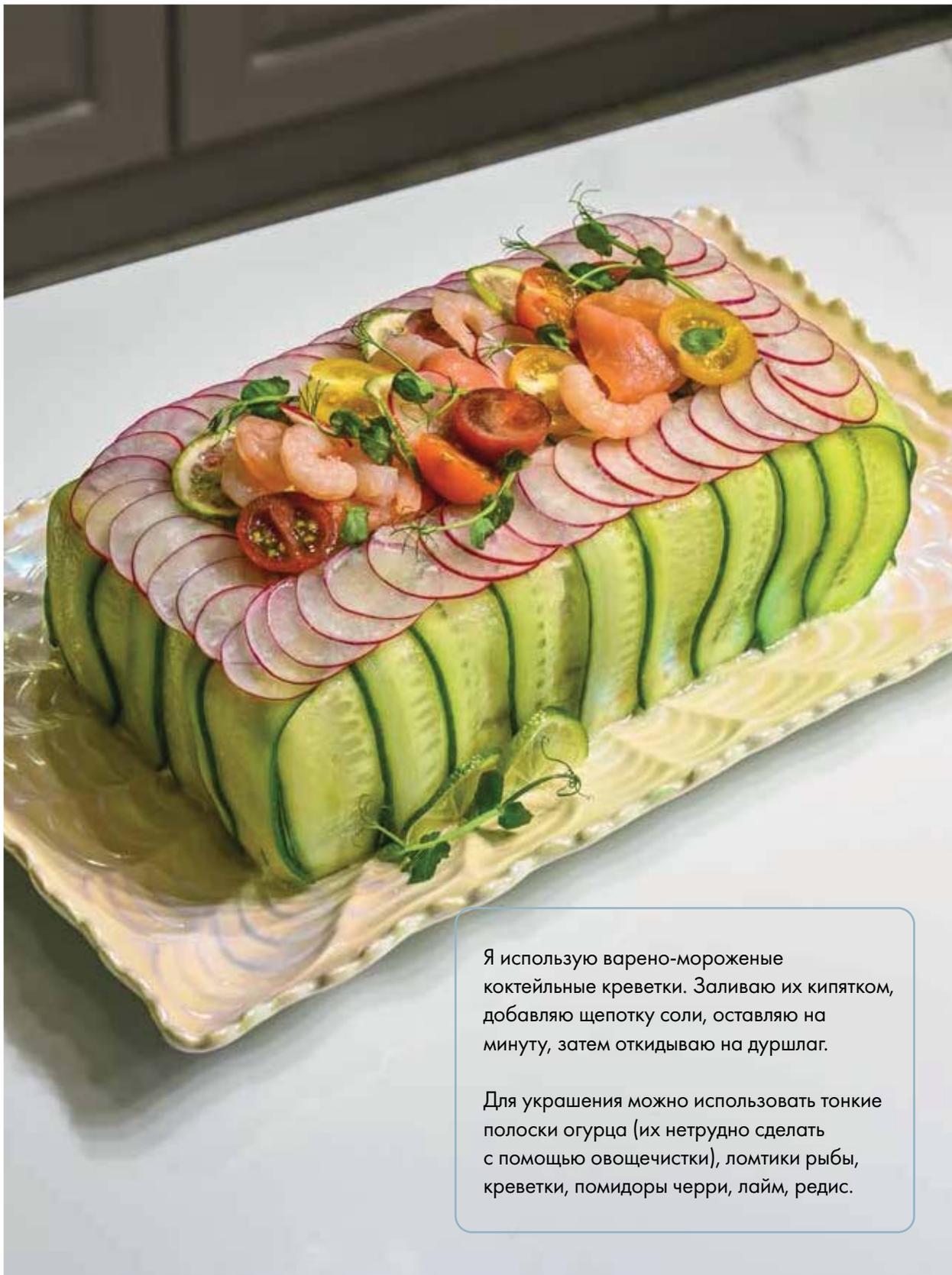
100 мл оливкового масла  
20 г корня имбиря  
1–2 зубчика чеснока  
2 ст. л. соевого соуса  
1 ст. л. меда  
Сок одного лайма  
Пучок кинзы  
Острый перец

- 1 Для заправки в чашу блендера положить очищенные чеснок и имбирь, добавить мед, острый перец, сок лайма, оливковое масло и кинзу. Все взбить.
- 2 Гребешки посолить и поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и обжарить на сковороде с двух сторон до золотистого цвета. За 30 секунд до готовности по желанию добавить измельченный зубчик чеснока. Также по желанию обжарить часть разрезанных пополам помидоров черри.
- 3 Редис нарезать тонкими кружками, спаржу – небольшими кусочками, авокадо – крупно.
- 4 В салатник положить мангольд, редис, спаржу и киноа. Добавить заправку, все перемешать. Дополнить половинками помидоров черри и гребешками.



Киноа лучше всего варить по инструкции на упаковке.

Острый перец добавляйте по вкусу.



Я использую варено-мороженые коктейльные креветки. Заливаю их кипятком, добавляю щепотку соли, оставляю на минуту, затем откидываю на дуршлаг.

Для украшения можно использовать тонкие полоски огурца (их нетрудно сделать с помощью овощечистки), ломтики рыбы, креветки, помидоры черри, лайм, редис.

# Закусочный торт с семгой и креветками

Отличное решение для любого праздника, и только посмотрите, как все просто!

Все продукты для крема должны быть охлажденными.

Не удастся аккуратно нарезать рыбу? Уберите ее на час в морозильную камеру, и все получится.

8 ломтиков хлеба для тостов  
200 г семги (копченой или слабосоленой)  
100 г креветок (очищенных, вареных)  
3 яйца (сваренных вкрутую)  
2 авокадо  
Пучок зеленого лука  
Сок лайма или лимона  
Соль, перец

## Для заправки

400 г творожного сыра  
150 мл сливок 33%  
70 г майонеза  
1 ст. л. лимонного сока

1 В чаше миксера соединить продукты для крема: творожный сыр, сливки, майонез и лимонный сок. Взбивать около трех минут до получения густой однородной массы. Убрать в холодильник.

2 Семгу нарезать тонкими ломтиками.

3 Яйца порубить ножом. Нарезать зеленый лук, добавить мелко нарезанные креветки. Приправить солью и перцем. Подмешать пару ложек охлажденного крема.

4 Мякоть авокадо размять вилкой, сбрызнуть соком лайма или лимона.

5 Срезать корочки хлеба (они не понадобятся). Положить на блюдо пару ломтиков хлеба, распределить по ним пару ложек крема. Положить семгу, затем повторить слой хлеба и крема. Выложить размятое авокадо. Снова накрыть хлебом и положить креветки. Дополнить оставшимся хлебом.

6 Покрыть торт кремом, аккуратно прикрыть пленкой и убрать в холодильник на пару часов.

# Салат «Мимоза»

Рецепт родом из детства. Праздничный, яркий, его невозможно с чем-либо спутать. А вот разнообразить – запросто. Приготовим его с тунцом?

106

Дополните салат по вкусу: икрой, рубленым укропом, тертыми вареными желтками.

2 банки (по 160–180 г) тунца (консервированного, в масле)  
350 г твердого сыра  
300 г картофеля (сваренного в мундире)  
300 г моркови (вареной)  
6 яиц (сваренных вкрутую)  
1 луковица  
Майонез  
Соль, перец

## Кроме того

100 мл воды (холодной)  
2 ст. л. яблочного уксуса  
1 ст. л. сахара

- 1 Замариновать лук. Для этого смешать воду (100 мл) с уксусом и сахаром. Добавить нарезанный тонкими кольцами лук и оставить на 10–15 минут. Затем откинуть на дуршлаг.
- 2 Сыр и овощи натереть на крупной терке. Яйца разделить на белки и желтки, натереть по отдельности, часть желтков отложить для украшения. Тунца достать из масла и размять вилкой.
- 3 В кольцо или просто салатник слоями выложить ингредиенты. Например так: картофель, соль и перец, майонез, тунец, майонез, маринованный лук, майонез. Затем морковь, соль, картофель, сыр, перец, майонез, сыр, майонез. Желтки, перец, майонез. Белки, соль, перец, майонез.
- 4 Накрыть салат пленкой и убрать в холодильник на пару часов.





# Салат «Селедка под шубой»

Мы с вами снова обращаемся к традициям. Здесь все по классике, но все же есть небольшой секрет – для свежести и сочности я добавляю яблоко.

## На кольцо диаметром 18–20 см

250 г филе сельди  
250 г картофеля (вареного)  
250 г свеклы (вареной)  
200 г моркови (вареной)  
80 г красного лука  
3 яйца (сваренных вкрутую)  
1 яблоко (очищенное)  
100 г майонеза  
1 ч. л. растительного масла  
Соль

**1** На крупной терке натереть картофель, морковь и свеклу. Также натереть или измельчить яйца.

**2** Сельдь нарезать кубиками, добавить мелко нарезанный лук и растительное масло. Перемешать.

**3** Кольцо установить на большую тарелку, слоями выложить в него ингредиенты: начать с картофеля, присолить, добавить майонез, следом положить сельдь с луком и натертые яйца, по желанию присолить, снова сделать слой майонеза. Выложить морковь, присолить и прослоить майонезом. Добавить натертое яблоко и также покрыть майонезом. Следом выложить натертую свеклу и майонез (по желанию).

**4** Накрыть и убрать салат в холодильник. Перед подачей дополнить по вкусу (например, укропом и зернами граната).

109

# Салат «Оливье» с креветками

110

Перед приготовлением креветки нужно залить кипятком на 1–2 минуты.

Для подачи можно использовать кольцо диаметром 16 см с установленным в центре стаканом.

Перед подачей по желанию дополните салат зеленью, перепелиными яйцами, икрой.

**Все мы любим «Оливье». Кому-то по вкусу говядина или телятина, кто-то ни на что не променяет куриное бедро, другие готовят непременно с колбасой. Вот вам еще один вариант в копилку – с креветками. Попробуйте, результат вас порадует!**

400 г коктейльных креветок (варено-мороженных)  
200 г горошка (консервированного)  
3 маринованных огурца  
2 яйца (сваренных вкрутую)  
2 картофелины  
1 морковь  
По пучку зеленого лука и укропа  
Майонез  
Соль, перец

- 1 Картофель и морковь завернуть в фольгу и запекать при 200 °С 1–1,5 часа. Затем очистить и нарезать кубиками среднего размера.
- 2 Нарезать огурцы и яйца. Зелень мелко порубить, креветки крупно нарезать.
- 3 Смешать все ингредиенты. По желанию посолить, поперчить, заправить майонезом.





# Салат «Праздничный»

Все уже ясно из названия – это отличный рецепт для любого торжества.

Авокадо лучше сбрызнуть соком лайма или лимона, чтобы оно не так быстро темнело.

Салат стоит дополнить ломтиками рыбы, икрой, кудрявой или обычной петрушкой.

400 г семги (слабосоленой)  
100 г сыра (например, эдама)  
6 яиц (сваренных вкрутую)  
2 авокадо  
Пучок зеленого лука  
Майонез  
Соль, перец

- 1 Яйца порубить ножом, измельчить лук. Добавить к ним 2–3 ст. л. майонеза, соль и перец. Выложить на блюдо первым слоем.
- 2 Рыбу нарезать мелкими кубиками и выложить вторым слоем. Затем добавить слой майонеза.
- 3 Мякоть авокадо нарезать кубиками, выложить поверх майонеза. Сделать еще один слой майонеза, сверху натереть на крупной терке сыр.

# Салат с кальмарами

Здесь справятся даже те, кто никогда не готовили. Поверьте, и с кальмарами все будет хорошо, главное – хорошенько очистите их от пленки и не варите долго!

114

Зелень кладите по вкусу.

Долю майонеза можно сократить, взяв к нему густую сметану (1 к 1).

Если кальмары варились больше минуты и стали жесткими, не беда. Их можно поварить еще полчаса, и они снова станут мягкими.

500 г филе кальмара (очищенного)  
3 яйца (сваренных вкрутую)  
2 огурца  
1 луковица  
Майонез  
Соль, перец  
Петрушка, кинза или проростки гороха

- 1** Лук нарезать полукольцами и залить кипятком. Оставить ненадолго, затем промыть в холодной воде (так лук не будет горчить и вкус всего салата будет мягче).
- 2** Кальмары опустить в кипящую воду, готовить минутку, затем выложить на тарелку и обсушить. Нарезать соломкой или кольцами.
- 3** Огурцы разрезать вдоль, удалить водянистую часть с семенами (она не понадобится). Подготовленные таким образом огурцы нарезать соломкой или кубиками. Яйца порубить ножом.
- 4** Сложить все подготовленные ингредиенты в салатник. Заправить майонезом, посолить и поперчить. Дополнить зеленью. Подавать сразу же или, прикрыв, убрать в холодильник на час.





# Салат с лососем, авокадо и руколой

Мне нравится подавать этот салат в виде венка, но вы можете придумать что-то свое или вовсе не тратить время и сервировать его порционно в салатниках или на плоских тарелках. Будь то званый ужин или простой перекус, это блюдо не останется незамеченным.

200 г помидоров черри  
150 г лосося (слабосоленого)  
70 г руколы  
50 г оливок  
1 авокадо  
1 ч. л. кунжута

## Для заправки

30 мл оливкового масла  
10 мл лимонного сока  
1 ст. л. бальзамического крема  
5 г зернистой горчицы  
Прованские травы  
Смесь перцев (свежемолотая)  
Соль

**1** Руколу выложить на блюдо, добавить тонко нарезанную рыбу.

**2** Следом положить половинки помидоров черри и ломтики авокадо. Добавить оливки.

**3** Для заправки смешать масло с лимонным соком, бальзамическим кремом и горчицей. Посолить и поперчить по вкусу, добавить прованские травы. Полученной смесью полить салат.

**4** Кунжут подсушить на сухой сковороде до золотистого цвета. Посыпать салат перед подачей.

# Салат «Царский» с морепродуктами

Еще одна идея для особенного дня. Если вы планируете праздничное меню, этот рецепт наверняка будет кстати.

118

Я использую варено-мороженые морепродукты (включая кальмары и креветки). Они уже приготовлены, их нужно только разморозить так, как я написала в шаге 1. Вы также можете использовать пресервы или взять эти ингредиенты сырыми и отварить.

300 г смеси морепродуктов (варено-мороженых)  
100 г кальмаров (очищенных, варено-мороженых)  
100 г креветок (очищенных, варено-мороженых)  
200 г сыра (средней выдержки)  
4 яйца (сваренных вкрутую)  
Несколько ст. л. красной икры  
Сок половины лимона  
Майонез  
Соль

- 1 Соединить готовую смесь морепродуктов с кальмарами и креветками. Залить кипятком и дать постоять минуту. Затем слить воду, еще дважды повторить заливку кипятком.
- 2 Подготовленные таким образом морепродукты обсушить, полить лимонным соком, посолить и перемешать. Выложить на блюдо.
- 3 Добавить слой майонеза. Следом выложить натертые на крупной терке или просто порубленные ножом яйца. Повторить слой майонеза и выложить натертый сыр. Сверху снова добавить майонез и выложить икру.

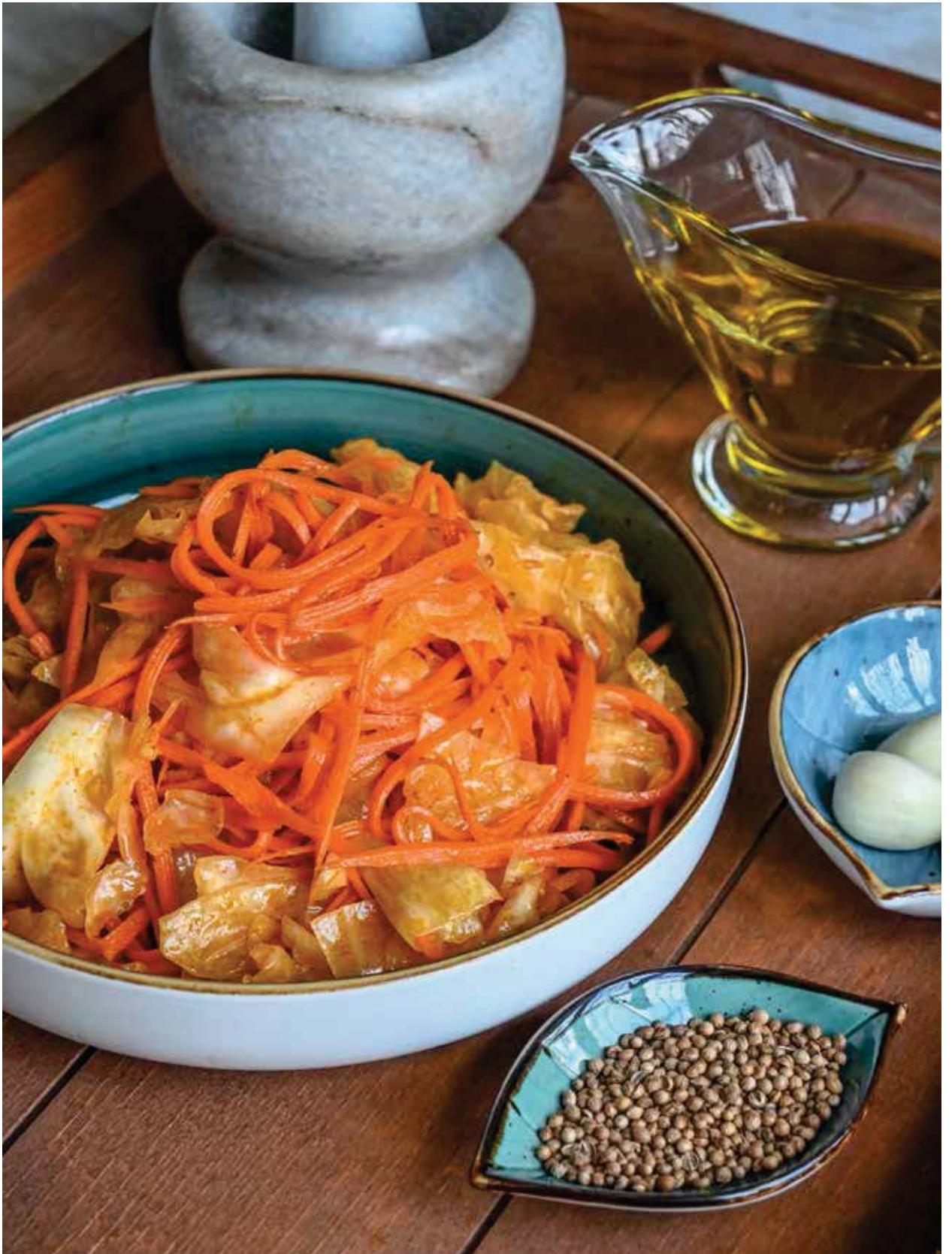


# Маринады



Капуста по-корейски  
Маринованная свекла по-грузински  
Морковка по-корейски  
Маринованные зеленые помидоры  
Маринованные помидоры по-испански  
Маринованные перцы  
Маринованные вешенки  
Маринованные вешенки с овощами  
Маринованная селедочка  
Маринованные шампиньоны  
Салат «Зимний»





# Капуста по-корейски

Острый перец  
рекомендую  
добавлять по вкусу.

2 кг капусты  
300 г моркови  
50–60 мл растительного масла  
30–40 мл уксуса 9%  
3–4 зубчика чеснока  
2 ст. л. сахара  
1 ст. л. соли  
3 ч. л. кориандра  
1 ст. л. куркумы  
1 ст. л. паприки  
Острый перец

**1** Капусту некрупно нарезать, посолить и размять руками (особенно важно сделать это, если она жесткая и суховатая). Оставить на 30 минут, за это время капуста даст сок.

**2** Добавить натертую морковь, сахар, кориандр, куркуму, паприку и острый перец. Влить уксус и выдавить чеснок.

**3** Прогреть растительное масло, добавить к капусте. Перемешать и попробовать, отрегулировать вкус, если чего-то не хватает. Убрать капусту в холодильник на 5–6 часов.

123

# Маринованная свекла по-грузински

400 г свеклы (вареной)  
30 мл красного ткемали  
20 мл зеленого ткемали  
10 г зеленой имеретинской аджики  
1 зубчик чеснока  
20–30 мл оливкового масла  
Половина красной луковицы  
Пучок кинзы или укропа  
Соль, перец

124

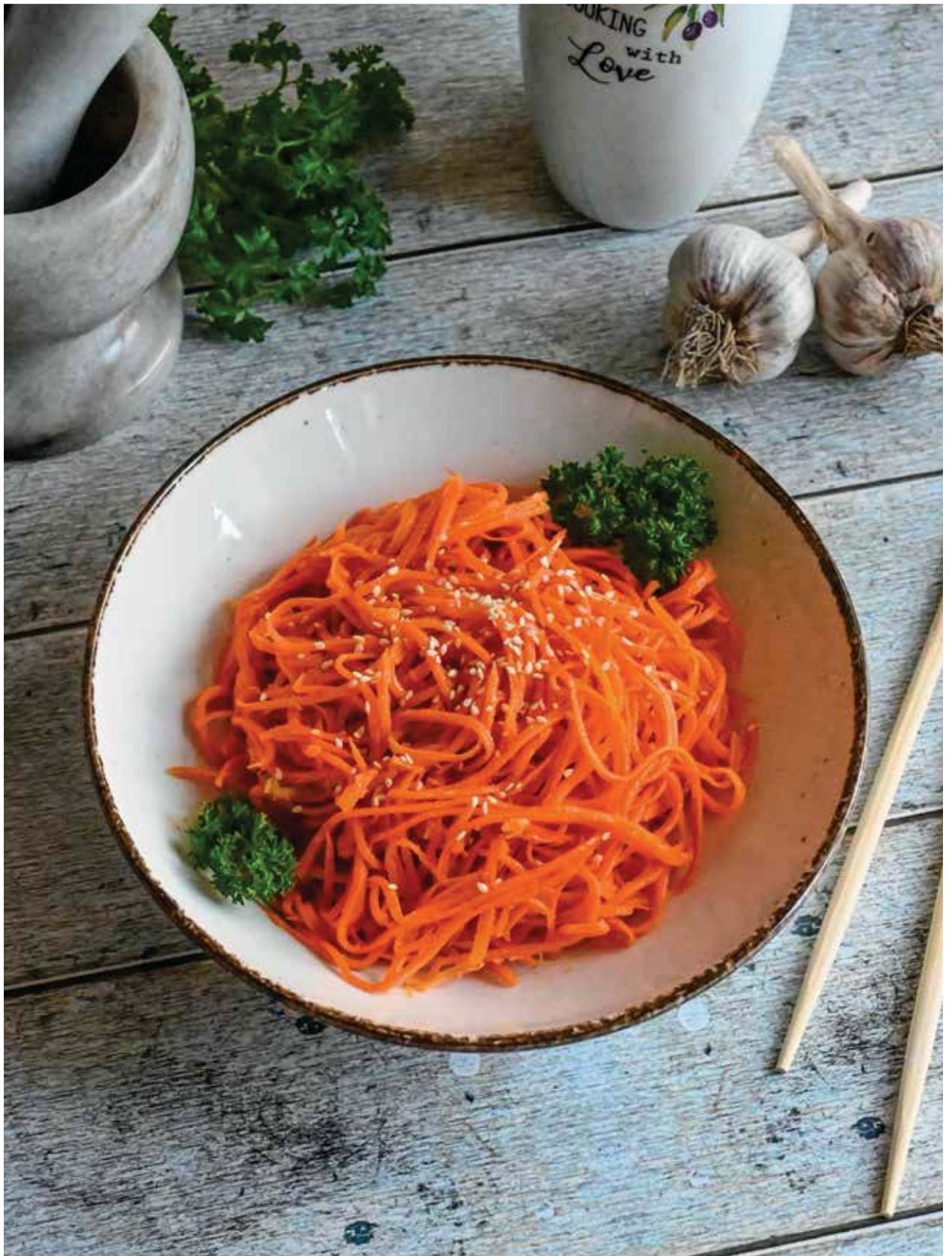
- 1 Свеклу крупно нарезать (можно воспользоваться рифленным ножом).
- 2 Тонко нарезать лук, измельчить чеснок и порубить зелень. Соединить все в миске.
- 3 Добавить весь ткемали и аджику, а также соль и перец. Влить оливковое масло и убрать на час в холодильник.



COOKING

with

Love



# Морковка по-корейски

Острый перец и паприку советуем добавлять по вкусу.

Для наилучшего результата используйте специальную терку для моркови по-корейски.

1 кг моркови  
100 мл растительного масла  
2–3 зубчика чеснока  
4–5 ст. л. уксуса 9%  
3 ст. л. сахара  
2 ч. л. соли  
1 ч. л. чеснока (сушеного молотого)  
1 ч. л. горчицы  
1 ч. л. куркумы  
1 ч. л. семян кориандра (измельченных)  
1 ч. л. мускатного ореха  
Паприка и острый красный перец

**1** Морковь натереть на терке, залить кипятком и оставить на минуту. Отлить 3–4 ст. л. воды, остальную воду слить, отбросив морковь на дуршлаг.

**2** Для маринада смешать сохраненную воду с уксусом, горчицей, всеми специями, солью и сахаром. Влить к моркови и тщательно перемешать руками.

**3** Прогреть масло, добавить к моркови. Перемешать с помощью двух ложек. Подмешать пропущенный через пресс чеснок.

**4** Оставить на 2 часа, не накрывая миску. После накрыть и убрать в холодильник на несколько часов.

# Маринованные зеленые помидоры

128

Такие помидоры не подходят для закатки на зиму.

Острый перец кладите по вкусу.

Травы также стоит добавлять в том количестве, какое вам кажется оптимальным.

2 кг зеленых помидоров  
2–3 болгарских перца  
1 острый перец  
80 г сахара  
80 мл уксуса 6–9%  
80 мл растительного масла  
5–6 зубчиков чеснока  
2 ст. л. соли  
Укроп, петрушка, базилик

- 1 Помидоры разрезать на четвертинки, перцы – соломкой, зелень – мелко. Смешать в контейнере или салатнике, выдавить чеснок.
- 2 Добавить соль, сахар, растительное масло и уксус. Перемешать, накрыть тарелкой, сверху установить гнет (3–5 кг). Оставить при комнатной температуре на 10–12 часов. За это время овощи дадут много сока.
- 3 Разложить по баночкам, залить образовавшимся соком (маринадом) и хранить в холодильнике.





# Маринованные помидоры по-испански

Я использую здесь не только петрушку и базилик, но и сухую смесь итальянских трав. Если у вас есть подобная, следуйте моему примеру – просто посыпьте ею помидоры в первом шаге.

Соль лучше взять морскую.

Попробуйте добавить маринад от этих помидоров в любой гарнир (гречку, рис, кускус) или просто макайте в него свежий хлеб.

0,5 кг помидоров  
1 луковица  
70–100 мл оливкового масла  
1–2 зубчика чеснока  
1–2 ст. л. бальзамического или яблочного уксуса  
1 ст. л. лимонного сока  
1 ч. л. меда или сахара  
Петрушка, зеленый базилик  
Соль, перец

- 1 Помидоры нарезать кружочками. Присыпать солью и перцем.
- 2 Для маринада измельчить чеснок, мелко нарезать лук. Смешать их с оливковым маслом и медом (сахаром). Добавить рубленую петрушку и базилик. Также подмешать уксус и лимонный сок.
- 3 Полученной смесью залить помидоры. Убрать в холодильник на 12 часов.

# Маринованные перцы

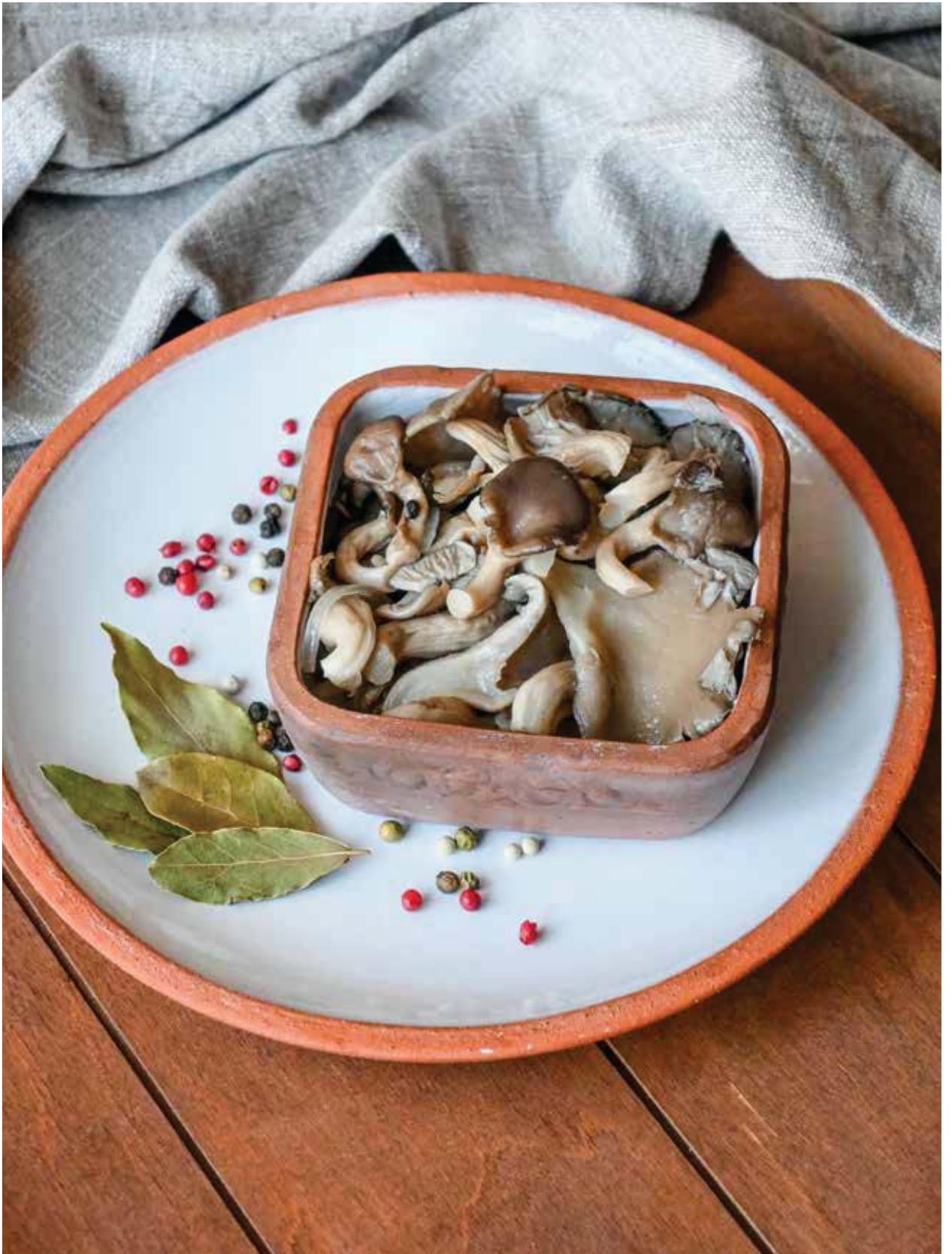
Такую закуску можно хранить в холодильнике в герметичной банке около двух недель.

5–6 болгарских перцев  
80 мл растительного масла  
1–2 зубчика чеснока  
1,5 ст. л. уксуса  
Треть ч. л. соли  
Смесь перцев или черный молотый перец  
Любые травы (например, орегано)

132

- 1 Перцы запекать при 220–230 °С 30–35 минут (кожица должна вздуться и почернеть). Достать из духовки, сразу переложить в пакет и оставить на 15 минут. После остывания очистить, удалить семена и плодоножку.
- 2 Смешать масло с уксусом, травами, измельченным чесноком, солью и перцем.
- 3 Перцы выложить в банку. Залить масляной смесью и убрать в холодильник на 5–6 часов.





# Маринованные вешенки

Если вы не любите лук, то просто не добавляйте его.

С луком вешенки можно хранить в холодильнике около двух недель, но если лук не добавлять, то срок хранения в холодильнике составит два месяца.

1,5 кг вешенок  
1 л воды  
4 ст. л. уксуса 9%  
1 луковица  
2 ст. л. растительного масла  
2,5 ст. л. соли  
1 ст. л. сахара  
3 лавровых листа  
3 бутона гвоздики  
Черный перец горошком

- 1 Вешенки разделить, срезать нижнюю часть ножек. Промыть.
- 2 В кастрюлю налить воду (1 л), добавить сахар и соль. Перемешать и довести до кипения.
- 3 В кипяток добавить грибы, гвоздику и перец. Варить 5 минут, затем добавить уксус, лавровый лист и растительное масло. Помешивая, готовить еще минуту. Подмешать нарезанный лук, если используется (см. совет).
- 4 Снять с огня и оставить остывать. Затем переложить грибы в банку, залить остывшим маринадом и убрать в холодильник.

# Маринованные вешенки с овощами

Сочные и хрустящие грибы с овощами – что может быть лучше?  
Мариновать будем сами, это очень просто.

136

В маринад можно добавить чуть больше соли и чуть меньше острого перца. Вообще рекомендую проверять вкус, он должен быть насыщенным, сбалансированным.

Готовую закуску можно хранить в холодильнике 5–6 дней.

1,5 кг вешенок  
2 болгарских перца  
2 моркови  
1 луковица  
Пучок укропа

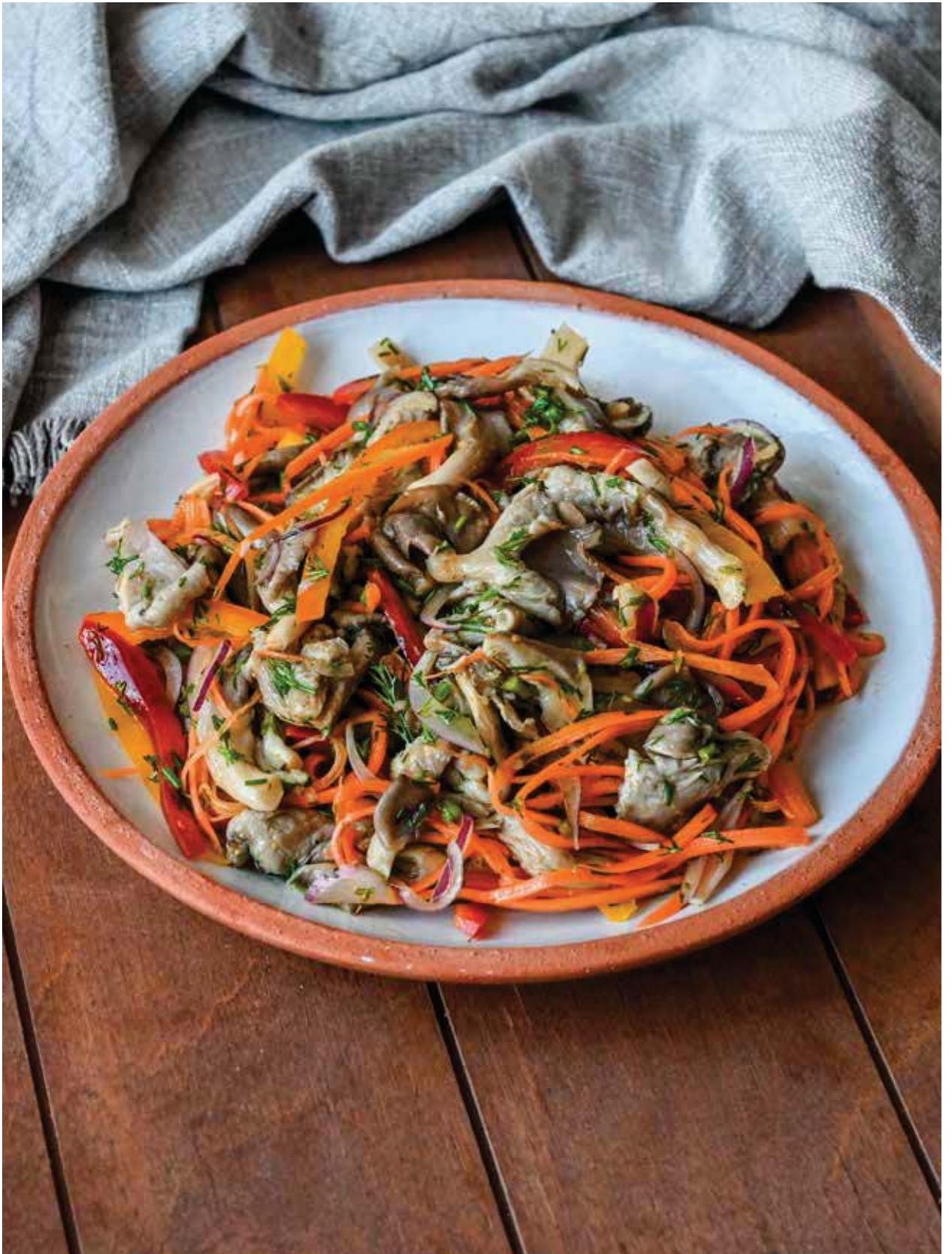
## Для заправки

3 зубчика чеснока  
6 ст. л. растительного масла  
2 ст. л. уксусной эссенции 70%  
2 ст. л. сахара  
1 ст. л. соли  
1 ч. л. острого перца  
1 ч. л. кориандра  
Черный молотый перец

**1** Вешенки разобрать, промыть и варить в кипящей воде в течение 5 минут. Затем откинуть на дуршлаг, крупно нарезать.

**2** Тонкой соломкой нарезать болгарский перец и морковь, лук – полукольцами. Укроп мелко порубить. Сложить все в салатник. Посолить, добавить сахар.

**3** Также положить в салатник острый и черный перец, кориандр. Подмешать уксусную эссенцию, растительное масло и пропущенный через пресс чеснок. Оставить на пару часов при комнатной температуре, затем выдержать в холодильнике под крышкой в течение 8–10 часов.





# Маринованная селедочка

150 г филе сельди (очищенного)  
200 г моркови  
50 г красного лука  
50 мл растительного масла  
2 ст. л. яблочного уксуса 6%  
0,5 ч. л. соли  
0,5 ч. л. сахара  
По 0,5 ч. л. черного перца и паприки

**1** Морковь натереть на терке, лук нарезать тонкими полукольцами.

**2** В пиалу налить масло и уксус. Добавить соль, сахар и весь перец. Влить эту смесь к овощам и хорошо перемешать.

**3** Добавить нарезанную селедку, снова перемешать. Переложить в банку и убрать на ночь в холодильник.

# Маринованные шампиньоны

Такую заготовку можно хранить в холодильнике в течение двух недель.

1 кг шампиньонов (мелких)  
Половина болгарского перца  
1 л воды  
40 г соли  
2–3 зубчика чеснока  
2 лавровых листа  
2 ст. л. растительного масла  
2 ст. л. яблочного уксуса  
1 ст. л. сахара  
0,5 ч. л. лимонной кислоты  
Укроп или петрушка  
Черный или душистый перец горошком

- 1 В кастрюлю налить воду (1 л), добавить соль, лимонную кислоту, горошины перца и лавровый лист. Перемешать и довести до кипения.
- 2 Шампиньоны промыть и добавить в кастрюлю. Варить 10 минут.
- 3 Мелко нарезать чеснок, болгарский перец и зелень, сложить в миску. Добавить уксус, растительное масло и сахар. Перемешать.
- 4 Шампиньоны выловить шумовкой, положить в миску с маринадом. Перемешать. Залить водой, оставшейся от варки. Оставить до полного остывания.
- 5 Переложить в банку и убрать в холодильник на сутки.





# Салат «Зимний»

Банки удобно стерилизовать в духовом шкафу, я делаю так: и банки, и крышки мою под горячей водой новой чистой губкой (без моющих средств, разве что можно использовать соду). Затем переворачиваю банки и крышки на решетку, включаю духовку на 120 °С, и через 10–15 минут можно заниматься закаткой.

## На 3 банки по 700 г

0,5 кг капусты  
0,5 кг помидоров  
0,5 кг огурцов  
0,5 кг моркови  
0,5 кг болгарского перца  
100 мл уксуса 9%  
100 мл растительного масла  
8 ч. л. сахара  
4 ч. л. соли

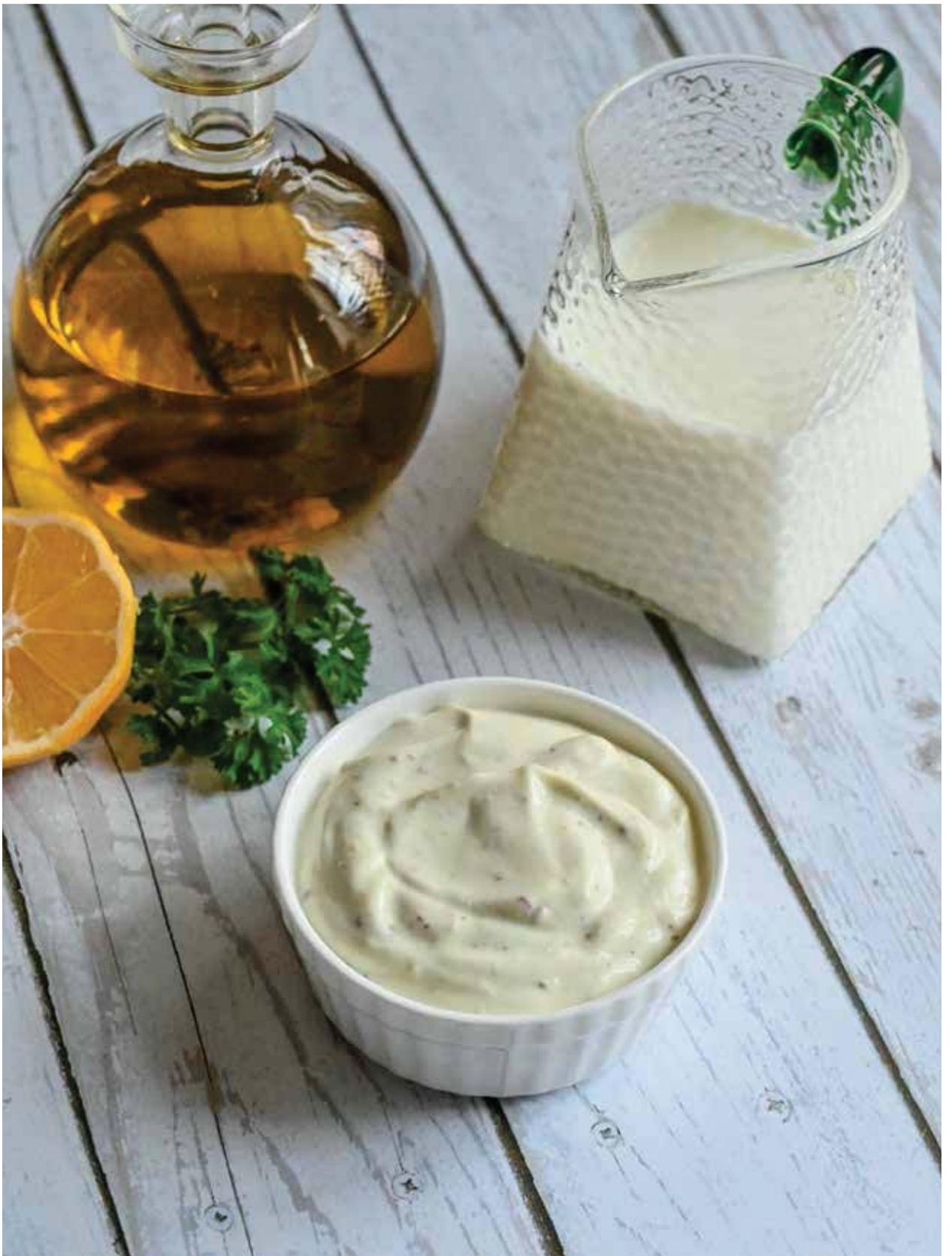
- 1 Нашинковать капусту, перец нарезать соломкой, огурцы и помидоры – кружочками и пополам. Морковь натереть на крупной терке.
- 2 Сложить все слоями в кастрюлю. Добавить соль, сахар, уксус и растительное масло. Накрыть крышкой, довести до кипения и держать на огне 2 минуты.
- 3 Сразу разложить по горячим стерилизованным банкам и закатать. Накрыть теплым одеялом и выдержать так до полного остывания.

# Соусы

Майонез без яиц  
Домашний майонез  
Веганский (постный) майонез на аквафабе  
Мацун с грецкими орехами. Мацун с огурцом  
Сметанно-сырный соус  
Хумус из красной чечевицы







# Майонез без яиц

Впервые приготовив майонез по этому рецепту, я была в восторге. Оказывается, и без яиц можно получить нежный и густой соус! Если вы с опаской смотрите на сырые яйца, то вот вам решение.

В этом рецепте мне нравится использовать дижонскую горчицу.

300 мл растительного масла  
150 мл молока  
1 ч. л. горчицы  
2 ч. л. сахара  
1 ч. л. соли  
1 ч. л. лимонного сока или уксуса

147

- 1 В высокий стакан влить растительное масло и молоко.
- 2 Добавить горчицу, лимонный сок, соль и сахар. Все тщательно взбить до получения густого однородного соуса.
- 3 Хранить в закрытом контейнере (банке) в холодильнике не дольше недели.

# Домашний майонез

Всего за минуту вы можете приготовить свежий соус из продуктов, которые всегда есть дома. По моему рецепту получается абсолютно у всех.

200 мл растительного масла  
1 яйцо  
2–3 ст. л. жидкости из-под  
маринованных огурцов или помидоров  
1–2 ст. л. лимонного сока  
Соль

148

- 1 В высокий стакан разбить яйцо, добавить соль и лимонный сок. Взбивать погружным блендером секунд 30.
- 2 Не переставая взбивать, тонкой струйкой влить растительное масло и взбивать до загустения. Получится довольно густой соус.
- 3 Добавить жидкость из-под огурцов (помидоров) и взбивать еще немного.
- 4 Хранить в закрытом контейнере (банке) в холодильнике не более трех суток.





# Веганский (постный) майонез на аквафабе

Аквафаба – это жидкость из-под консервированных бобовых (зеленого горошка, белой фасоли, нута).

Все ингредиенты должны быть комнатной температуры, это важно.

Необязательно смешивать два вида масла, получится и на одном подсолнечном, но мне кажется, что с оливковым выходит более пикантно. Это же касается и дижонской горчицы – вы можете последовать моему примеру либо взять ту, что вам больше по вкусу.

**Постный (веганский), а значит, без яиц – бюджетный, да еще и вкусный соус! Неужели так бывает? Да, попробуйте его скорее.**

80 мл аквафабы  
200 мл подсолнечного масла  
50 мл оливкового масла  
1 ч. л. сахара  
1 ч. л. лимонного сока  
1 ч. л. дижонской горчицы  
Соль, перец

- 1 В высоком стакане соединить аквафабу, соль, сахар, перец и лимонный сок.
- 2 Взбивать погружным блендером около 30 секунд.
- 3 Затем влить все масло и взбивать до загустения. Убрать в холодильник (после охлаждения соус станет еще гуще).

# Мацун с грецкими орехами.

## Мацун с огурцом

Советую готовить этот соус на праздники, когда на столе столько разных и сытных блюд. Мацун помогает пищеварению, да и просто вкусно получается!

152

Чтобы сцедить мацун (удалить лишнюю жидкость), нужно поместить его в тканевый мешочек, повесить над миской и оставить на ночь. После перемешать.

600 г мацуна (сцеженного)  
200 г сметаны  
70–100 г грецких орехов  
50 г огурца (свежего)  
1 зубчик чеснока  
Пучок кинзы  
Укроп  
Соль

- 1 В мацун выдавить чеснок, добавить сметану и соль. Перемешать.
- 2 Разделить пополам и разложить по двум мискам. В первую добавить измельченные орехи и нарезанную кинзу. Во вторую – натертый на крупной терке огурец и рубленый укроп.
- 3 Охладить, украсить зеленью и подавать.





# Сметанно-сырный соус

Не нравится резкий запах и вкус чеснока? Удалите сердцевину зубчика, так вкус будет мягче.

Подавайте к чему угодно: к мясу, рыбе, картофелю!

100 г творожного сыра  
100 г сметаны 20–25%  
2 огурца  
1 зубчик чеснока  
Небольшой пучок укропа

- 1 На крупной терке натереть огурцы. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.
- 2 Смешать сметану с творожным сыром, измельченными укропом, чесноком и огурцами.
- 3 При помощи блендера соединить все ингредиенты до получения жидковатой смеси. Убрать в холодильник на 30 минут.

155

# Хумус из красной чечевицы

Всего за 15 минут можно приготовить потрясающую пасту. Используйте ее как самостоятельную закуску, подав со свежими овощами, намазку к свежему хлебу, заправку – как вам по душе!

156

Подавая хумус как самостоятельное блюдо, полейте его оливковым маслом и присыпьте паприкой или острым перцем.

200 г красной чечевицы  
450–500 мл воды  
50–70 г тахини  
1 зубчик чеснока  
Сок одного лимона  
Соль

- 1 Чечевицу промыть, залить водой (450–500 мл) и довести до кипения. Убавить огонь и варить 10 минут. Проверить готовность, чечевица должна быть мягкой.
- 2 Слить воду и промыть чечевицу под холодной водой. Переложить в чашу блендера, измельчить до получения гладкой пасты.
- 3 Добавить лимонный сок, тахини, чеснок и соль. Еще раз взбить. Если масса жидковата, ее нужно поставить в холодильник, через некоторое время хумус станет гуще. Густую пасту можно просто разбавить холодной кипяченой водой.

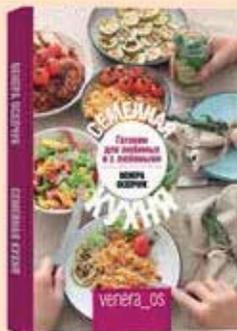




*Радуйте родных новыми вкусами.  
Салатов много не бывает!*



Издательство «Комсомольская правда»  
представляет кулинарные бестселлеры  
для всех, кто любит есть и угощать.



Елена Обухова  
**ДАВАЙТЕ  
ПРИГОТОВИМ**

Щедрые застолья по поводу и без. Закуски «как у мамы», домашняя куриная колбаса, капустные котлеты и мясной рулет. Булочки с корицей, столичный кекс и пирог с мандариновым пюре. Пируют все!



Елена Обухова  
**КОРОЛЕВА  
КУХНИ**  
Большое и вкусное меню для домашнего стола: сочные котлетки, ленивый плов, булочки-пиццы и фантастические торты, традиционные расстегаи и румяный курник. Понятные ингредиенты и безупречный результат.



Венера Осепчук  
**СЕМЕЙНАЯ  
КУХНЯ**  
Эти блюда превратят будни в праздники. Ваши любимые оценят баранину долгого томления, люля-кебаб, запеченные перцы в томатном соусе, суп-гуляш с индейкой, финский салат с сельдью, пахлаву и булочки с корицей. Просто и доступно – попробуйте сами.



Венера и Сергей Осепчук  
**ДОБРОЕ УТРО,  
СТРАНЫ!**  
Идеальные утренние рецепты (их хватит на три месяца разнообразных завтраков) от семьи знаменитых кулинаров. Невероятные омлеты и паштеты, пышные оладьи и кружевные блинчики, творожные вкусности и полезные смузи. Аппетитные секреты для начала дня со всего света.

**ПОКУПАЙТЕ, ЧИТАЙТЕ И ТВОРИТЕ!**



**КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА**

УДК 641.55 Згибнева Кристина

ББК 36.95

345

Салатный бум. Домашние и современные рецепты для праздников и будней./  
Кристина Згибнева. – Москва: ИД «Комсомольская правда», 2024. – 160 с.

Секреты вкусных, гармоничных, ярких салатов и закусок раскрывает кулинар и хозяйка Кристина Згибнева. Порадуем гостей на любом празднике, найдем оригинальные блюда для правильного питания, для торжественных случаев и закусок на скорую руку, будем готовить вдохновенно и разнообразно: с мясом, птицей, овощами и фруктами, рыбой и морепродуктами. Угощения на любой вкус: салаты «Ералаш», «Муравейник», «Генеральский», с киноа и гребешками, с грушами в апельсиновой карамели и голубым сыром, закусочные «морковки» с рыбой и с курицей, креветки «Динамит», торт с семгой и креветками. Более 50 потрясающих салатов и закусок. А еще познакомимся с домашними маринадами и научимся готовить чудесные заправки: сметанно-сырный соус, три вида майонеза, ореховый и огуречный мацун. Салатов много не бывает!

© Кристина Згибнева, текст, фото, 2024

© Оформление обложки, АО «Издательский дом  
«Комсомольская правда», 2024

ISBN 978-5-4470-0681-5

В книге использованы изображения Shutterstock

Издание для досуга  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Кристина Згибнева

# САЛАТНЫЙ БУМ

Издатель Наталья Щербаненко  
Редактор Мария Ковалёва  
Дизайн-макет Маргарита Миронова  
Цветокоррекция Дмитрий Тихомиров  
Корректор Татьяна Кабешова

АО «ИД «Комсомольская правда»  
127015, Россия, Москва, ул. Новодмитровская, д. 26, 8-й этаж, пом. 800, [www.kp.ru](http://www.kp.ru)  
Подписано в печать 02.04.2024. Формат 84x100/16.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,55.  
Тираж 3000 экз. Заказ 2117

Отпечатано: Филиал «Чеховский Печатный Двор АО «Первая Образцовая типография»  
142300, Россия, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д.1  
Сайт: [www.chpd.ru](http://www.chpd.ru), e-mail: [sales@chpd.ru](mailto:sales@chpd.ru), тел.: 8(495)988-63-41



16+

ЕАС



## Секреты вкусных, гармоничных, ярких салатов и закусок раскрывает кулинар и хозяйка **Кристина Згибнева**.

Порадуем гостей на любом празднике, найдём оригинальное блюдо для правильного питания, будем готовить вдохновенно и разнообразно: с мясом, птицей, овощами и фруктами, рыбой и морепродуктами.

Угощения на любой вкус: салаты «Ералаш», «Муравейник», «Генеральский», с киноа и гребешками, с грушами в апельсиновой карамели и голубым сыром, закусочные «морковки» с рыбой и с курицей, креветки «Динамит», торт с сёмгой и креветками. Более 50 потрясающих салатов и закусок.



А ещё  
познакомимся  
с домашними  
маринадами и научимся  
готовить чудесные  
заправки: сметанно-  
сырный соус, три вида  
майонеза, ореховый  
и огуречный  
мацун.

ISBN 978-5-4470-0681-5



9 785447 006815



**КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА**